

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2018-2019



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	9 · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	10 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	11 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata grat. amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardinera · Fruita del temps	16 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Fruita del temps	17 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
21 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	24 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Iogurt Natural	25 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten · Fruita del temps
28 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	29 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	31 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un *. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a www.ecomenja.com. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos.

**El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com.