

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2018-2019



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	9 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	10 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
14 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	15 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	16 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	17 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
21 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · 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 · logurt Natural	25 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
28 · Hummus de llenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · 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 vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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.