

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja	10 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
14 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Postre de soja	15 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps	16 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	17 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps
21 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja	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 · Fruita del temps	25 · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
28 · Fideus 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 s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	31 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Postre de soja	

* 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.