

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2018-2019



S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7	8	9	10	11
FESTA		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	
	21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	
	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets 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.