

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
4 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	5 · Arròs integral amb verdures · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · logurt Natural	6 · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	7 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures cigrons · Fruita del temps	8 · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
11 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	13 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
18 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	21 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
25 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural	29 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · 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.