

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
4 · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	5 · Arròs integral amb verdures · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural	6 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	7 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	8 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
11 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · 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 · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Iogurt Natural	15 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
18 · Hummus de lleties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	22 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt 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 · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	29 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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.