

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Cous cous amb verdures  · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga  · Fruita del temps
4 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata grat. amb beix. beg. de civada  · Fricandó de seità amb pastanaga i xampinyons  · Postre de soja	5 · Arròs integral amb verdures  · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes  · Fruita del temps	6 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada  · Fruita del temps	7 · Escudella completa Sopa de galets  · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons  · Fruita del temps	8 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa*  · Fruita del temps
11 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada  · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma  · Postre de soja	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  · Fruita del temps	15 · Pastís de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps
18 · Fideus 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 s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Peix de llotja segons les millors captures**  · Fruita del temps	21 · Sopa d'au amb galets i polenta  · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet  · Postre de soja	22 · Crema de lleties vermelles i porros  · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps
25 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata  · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	26 · Lleties amb verdures  · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	27 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres  · Postre de soja	28 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets  · Fricandó de seità amb pastanaga i patata  · Fruita del temps	29 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres  · Peix de llotja segons les millors captures**  · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).