

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2018-2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps
8 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	12 <p style="text-align: center;">FESTA</p>
15 <p style="text-align: center;">15</p>	16 <p style="text-align: center;">16</p>	17 <p style="text-align: center;">17</p>	18 <p style="text-align: center;">18</p>	19 <p style="text-align: center;">19</p>
22 <p style="text-align: center;">22</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps 	31 <p style="text-align: center;">31</p>	32 <p style="text-align: center;">32</p>	33 <p style="text-align: center;">33</p>

* 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.