

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

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