

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2018-2019



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	2 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	3 · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	4 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · "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 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	11 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	12 FESTA
15	16	17	18	19
22 · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	23 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	24 · Lleties guisades amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	25 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	26
29 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	30 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardineria · 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.