

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
	6 FESTIU	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	8 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	9 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
10 FESTIU	11 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	12 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	13 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	14 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
15 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	17 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	18 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	19 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
20 · Lleties amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de blada, pastanaga i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	23 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural	24 · Amanida d'espirals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
25 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural	27 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	28 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa s/gluten de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	29 · Mongeta tendra amb patata · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · 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.