

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		FESTIU	1 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	3
FESTIU	6 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Iogurt Natural	9 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps	10
13 · Hummus de lenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	14 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	15 · Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	17 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	18
20 · Lenties amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps	23 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	24 · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	25
27 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	29 · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	30 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	31 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	32

* 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.