

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
		FESTIU	· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	3 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
	6	7	8	9
FESTIU	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	10 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
	13	14	15	16
· Fideus a la cassola amb verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	· Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	17 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
	20	21	22	23
· Lenties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· "Trinxat" de bleda, pastanaga i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	24 · Amanida d'espitals amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
	27	28	29	30
· Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	· Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural	· Crema de verdures de primavera amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	· Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	31 · 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.