

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
6 FESTIU	7 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja	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 · Fruita del temps	10 · Pastís fred de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
13 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	14 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	15 · Amanida d'arròs amb pernil dolç, tomàquet i olives · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb galets polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Postre de soja	17 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
20 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de bleda, 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/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja	23 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	24 · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
27 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	28 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	29 · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	30 · 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 s/lactosa · 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.