

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2018-2019



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa amb crostonets s/gluten · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets s/gluten · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb olives, tomàquet i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé de mill amb, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets s/gluten · Mandonguilles s/gluten vegetals a la jardinera · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta s/gluten amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i tonyina** · Pizza de pernil dolç, verdures, tomàquet i mozzarella* · Gelat de xocolata ecològic 	21 <p style="text-align: center;">FI DE CURS</p>

* 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.