

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2018-2019



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · 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 pastanaga, tomàquet i olives · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons 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, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · 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 · Iogurt Natural 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Guisat de tofu amb patates i pastanaga · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó, olives i tomàquet · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · 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.