

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

JUNY

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	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 · Fruita del temps 	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 amb formatge s/lactosa* · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç) · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets · 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 · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Postre de soja 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes s/lactosa de lluç** amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb olives, pastanaga, i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** 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 i tomàquet amb formatge s/lactosa* · Gelat de xocolata ecològic 	21 <p style="text-align: center;">FI</p> <p style="text-align: center;">DE</p> <p style="text-align: center;">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.