

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	9 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps
13 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	15 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	16 · Escudella completa · Pilota, verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de llenties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella · logurt Natural
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	22 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural	24 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
27 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	28 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).