

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa 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 · Postre de soja
13 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Postre de soja	14 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	15 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	16 · Escudella completa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza de pernil dolç i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
20 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Postre de soja	22 · Sopa de peix** amb arròs · Hamburguesa de vedella s/lactosa amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/lactosa · Fruita del temps	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 s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · 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 · Postre de soja	31 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · 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](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).