

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2019-2020



S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies s/truita</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals s/ou a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella completa de galets</li> <li>· Pilota s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures d'hivern</li> <li>· Pizza de pernil dolç amb tomàquet i mozzarella</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel s/ou de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>

\* 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).