

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2019-2020



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <p><b>FESTA</b></p> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <p><i>Dijous Gras</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i iulivert</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus i cigrons</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</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).