

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2019-2020



S/OU									
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7					
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 					
10	11	12	13	14					
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 					
17	18	19	20	21					
<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i cananes · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i iulivert · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 					
24	25	26	27	28					
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · 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. 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.