

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
9 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	10 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
16 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet* guisada amb patata i verdures · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
23 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
30 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · 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. 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.