

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	12 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	14 <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 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassa i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
18 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
25 <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 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · logurt Natural 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal 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. 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.