

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



JUNY

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons amb bastonets · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb col·i-rave i crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga, tomàquet i carbassó · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	
	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i bleada amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties amb carbassó, pastanaga i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	
	14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de llenties amb bastonets · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, caarbassó i olives · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	
	21				
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams 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.

*** les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu