

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



JUNY

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
		1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · 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 i col-rave amb 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 tonyina** · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural 	
	7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i blada amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** s/ou, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de llenties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Iogurt 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 gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** s/ou, amb amanida · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina** i olives · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	
	21				
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i cogombre · 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