

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata	· Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets	· Arròs amb salsa de tomàquet
LLIURE DISPOSICIÓ	· Fricandó de seità amb pastanaga i patata	· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres	· Pastís de mill i mongeta blanca amb salsa de tomàquet i amanida	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida
	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
10	11	12	13	14
· Espaguetis napolitana	· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives	· Crema de carbassó amb crostonets	· Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives	· Guisat de lleties amb patata i verdures
· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Pastís de polenta i cigrons gratinat amb formatge, i amanida	· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert	· Arròs integral a la cassola amb verdures
· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps
17	18	19	20	21
· Arròs al forn amb sofregit	· Trinxat de pastanaga, bleda i patata	· Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga	· Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern	· Sopa vegetal amb galets i polenta
· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa	· Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida	· Guisat de seità amb xampinyons i patata	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
24	25	26	27	28
FESTA	· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)	· Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)	· Sopa vegetal amb mill i cigrons
LOCAL	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol	· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga	· Vegenugetts fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Hamburguesa de tofu i bolets, amb amanida d'enciams i poma
	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
31				
· Mongeta tendra amb patata				
· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet				
· 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 hamburgueses i vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu