

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



FEBRER

CURS 2020-2021

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb pastanaga i patata · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps
8 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	Dijous Gras 11 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
15 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures cigrons · Fruita del temps
22 <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	23 <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 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuitat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · 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.