

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



FEBRER

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja	3 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb pastanaga i patata · Fruita del temps	4 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps	5 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps
8 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	10 · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	Dijous Gras 11 · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Postre de soja
15 · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	16 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	17 · Lleties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcanos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	19 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures cigrons · Fruita del temps
22 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	23 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	24 · Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	25 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	26 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa 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 assegurarem 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.