

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets polenta</li> <li>· Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).