

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<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 · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis carbonara vegetal amb beguda de civada · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís s/lactosa de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures · Fruita del temps
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de pollastre amb xips de moniato · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja

* 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.