

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



MARÇ

CURS 2020-2021

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Bròquil, col·i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	2 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	3 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	4 · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
8 · Lleties guisades amb patata i verdures · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Fruita del temps	9 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	10 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
15 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i mongeta blanca, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	16 · Cigrons estofats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i verdures · Guisat de seità amb pastanaga i patata · logurt Natural	19 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	23 · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural	24 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps	25 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	26 · Crema de lleties verdes i verdures d'hivern · Arròs integral a la cassola amb verdures · 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 de proteïna vegetal són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu