

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



MARÇ

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·i-flor, carbassa i pastanaga gratinats amb formatge · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Pit de gall dindi* a la planxa amb all i julivert amb amanida · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Pizza de pernil dolç, formatge s/lactosa i tomàquet amb orenga · Postre de soja
8 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Hamburguesa de pollastre amb xips de patata · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	12 <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
15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
22 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge s/lactosa · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · 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