

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	4 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · Amanida d'espivals s/gluten amb enciam, olives i tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	6 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Pastís de mill i mongeta blanca amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	11 · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives · Pit de pollastre* a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	12 · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Hamburguesa de vedella s/gluten amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	13 · Pastís fred de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	14 · Guisat de lleties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
17 · Arròs al forn amb sofregit · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	18 · Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Gall dindi* guisat amb xampinyons. · Fruita del temps	19 · Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural	20 · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	21 · Sopa vegetal amb galets s/gluten i polenta · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
24 FESTA LOCAL	25 · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps	26 · Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	27 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç*) · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	28 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
31 · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i tomàquet · 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 i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu