

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet
LLIURE DISPOSICIÓ	<ul style="list-style-type: none"> · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de mill i mongeta blanca amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís fred de patata s/lactosa, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Guisat de lleties amb patata i verdures · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de pastanaga, bleda i patata · Gall dindi* guisat amb xampinyons. · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta del carai amb olives, tomàquet i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
24	25	26	27	28
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb remolatxa, tomàquet i olives 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç*) 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons
LOCAL	<ul style="list-style-type: none"> · Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Peix de llotja segons les millor captures** · Postre de soja
31				
<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat 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