

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus i cigrons</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenties amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill, picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis marcianos</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit, pastanaga i xampinyons</li> <li>· Cigrons saltats amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Guisat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Arròs integral guisat amb mongeta del ganxet i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat</li> <li>· Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>				

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to