

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures i una mica de patata · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amanida · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata amb formatge s/lactosa · Vegenugets fets a la cuina*** s/lactosa al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos amb beixamel de beguda vegetal · Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit, pastanaga i xampinyons · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge* s/lactosa i olives negres · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to