

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

GENER

CURS 2021-2022



S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
10	11	12	13	14		
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 		
17	18	19	20	21		
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Carn magra arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis marcianos · Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<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 · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 		
24	25	26	27	28		
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb verdures · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to