

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2021-2022



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil i patata al vapor</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures** amb arròs</li> <li>· Mandonguilles s/gluten vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida</li> <li>· Macarrons d'arròs a la bolonyesa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs</li> <li>· Pilota s/gluten , verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porros</li> <li>· Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
21	22	23	<i>Dijous Gras</i> 24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleada, carbassa i patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida</li> <li>· Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert</li> <li>· Truita de botifarra d'ou* amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb xips de moniato</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
28				
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col i patata al vapor, amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</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