

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil i patata al vapor · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures** amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida · Macarrons a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guamb patata i verdures · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt Natural
	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets i amanida · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<p>Dijous Gras</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del Carai i patata saltada amb all i julivert · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb xips de moniato · Fruita del temps
	28			
<ul style="list-style-type: none"> · Col i patata al vapor, amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · 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, vegenuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to