

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Fricandó de seità amb patata i xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	4 <p style="text-align: center;"><b>FESTA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Estofat de tofu amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel</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>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisades amb verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de lleties amb bastonets i amanida</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</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