

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> Crema de porros amb crostonets Guisat de carn magra de porc amb patata i pastanaga Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb verdures Hamburguesa s/lactosa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga Postre de soja 	4 <p style="text-align: center;">FESTA</p> <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>
7 <ul style="list-style-type: none"> Cous cous integral amb verdures Estofat de gall dindi* amb poma i curri Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patata i verdures Seità arrebossat amb salsa de tomàquet Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb galets i polenta Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Postre de soja 	10 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col i patata amb oli d'all Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> Arròs amb salsa de tomàquet Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pipes Fruita del temps
14 <ul style="list-style-type: none"> Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata amb oli d'all Mandonguilles s/lactosa vegetals a la jardineria Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb verdures Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i magrana Postre de soja 	16 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisada amb patata i verdures Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern amb pipes de carbassa torrades Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis napolitana Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de lleties vermelles i porros Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel s/lactosa Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb fideus Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives Postre de soja
28 <ul style="list-style-type: none"> Trinxat de col, carbassa i patata Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet Postre de soja 	29 <ul style="list-style-type: none"> Mongeta del carai guisades amb verdures Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> Hummus de lleties amb bastonets i amanida Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats 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