

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Lenties guisades amb verdures  · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8
· Espaguetis d'arròs napolitana  · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Iogurt Natural	· Bròquil i patata al vapor  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà i amanida amb sèsam torrat  · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida  · Fruita del temps	· Escudella vegetal de pasta d'arròs  · Pilota vegetal s/gluten, verdures i cigrons  · Fruita del temps	Sopa de pasta d'arròs  · Crema de lenties vermelles i porros  · Pizza* s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet  · Fruita del temps	
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>					
		19	20	21	22
	· Arròs amb salsa de tomàquet  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · Iogurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres  · Fruita del temps	· Hummus de lenties amb bastonets s/gluten i amanida  · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten  · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures  · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma  · Fruita del temps	
	25	26	27	28	29
· Mill amb verdures  · Estofat de gall dindi* amb poma i curri  · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	· Col i patata amb oli d'all  · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga  · Iogurt Natural	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)  · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida  · Fruita del temps	· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · 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](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