

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

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
· Espaguetis napolitana  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · logurt Natural	· Bròquil i patata al vapor  · Fricandó de seità amb patata i xampinyons  · Fruita del temps	· Arròs integral amb verdures  · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert  · Fruita del temps	· Escudella vegetal de galets  · Pilota vegetal, verdures cigrons  · Fruita del temps	8 Sopa · Crema de lenties vermelles i porros  · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet  · Fruita del temps

## VACANCES DE SETMANA SANTA

		19	20	21	22
	· Arròs amb salsa de tomàquet  · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	· Hummus de lenties amb bastonets i amanida  · Macarrons marcianos  · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures  · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	
25	26	27	28	29	
· Cous cous integral amb verdures  · Estofat de tofu 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  · seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida  · Fruita del temps	· Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Espaguetis 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