

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Llenties guisades amb verdures · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps
	4	5	6	7
· Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· 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 millor captures** amb amanida · Fruita del temps	· Escudella vegetal de galets · Pilota s/lactosa vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	8 Sopa · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa · Fruita del temps

VACANCES DE SETMANA SANTA

		19	20	21	22
		· Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	· Trinxat de bleda, carbassa i patata · Timbal s/lactosa de vedella* amb salsa de peres · Fruita del temps	· Hummus de llenties amb bastonets i amanida · Macarrons marcanos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Croquetes s/lactosa 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 gall dindi* amb poma i curri · Fruita del temps	· Mongeta del carai guisades amb patata i verdures · Truita s/lactosa 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 · Postre de soja	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Hamburguesa vegetariana s/lactosa 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. 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to