

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

ABRIL

CURS 2021-2022



S/OU

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	8
· Espaguetis napolitana · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt 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 millor captures** amb amanida · Fruita del temps	· Escudella vegetal de galets · Pilota vegetal s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	Sopa · Crema de llenties 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 · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	· Trinxat de bleda, carbassa i patata · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	· Hummus de llenties amb bastonets i amanida · Macarrons marcionos · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i verdures · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · 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 · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	· Col i patata amb oli d'all · seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Hamburguesa vegetariana s/ou 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tu