

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTA	· "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls	· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· Crema de verdures de primavera amb crostonets	· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert
LLIURE DISPOSICIÓ	· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida	· Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives	· Vegenugetts fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats	· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres
	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
9	10	11	12	13
· Mongeta tendra amb patata	· Cigrons estofats amb patates i verdures	· Sopa vegetal amb mill i fideus	· Amanida d'espínacs amb enciam, olives i tomàquet	FESTA
· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Tofu guisat amb poma i curri	· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes	LLIURE DISPOSICIÓ
· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	
16	17	18	19	20
· Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet	· Trinxat de col amb patata	· Amanida completa amb enciams, pipes, olives, patata i ou dur	· Sopa de verdures amb galets i polenta	· Crema de carbassó amb crostonets
· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives	· Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga	· Guisat de lleties i arròs amb verdures de primavera	· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres	· Falàfel de cigrons i amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
23	24	25	26	27
· Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta)	· Lleties guisades amb patata i verdures	· Sopa de verdures amb arròs	· Mongeta tendra amb patata	· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)
· Mandonguilles vegetals a la jardineria	· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives	· Guisat de tofu amb nap i verdures	· Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Batut amb maduixes del Maresme	· Fruita del temps	· Fruita del temps
30	31			
· Fideus a la cassola amb verdures	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets			
· Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida			
· logurt Natural	· 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 i vegenugetts s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu