

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MAIG

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	3 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'alls · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · Crema de verdures de primavera amb crostonets · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	6 · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Fruita del temps
9 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Postre de soja	10 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb mill i galets · Gall dindi* guisat amb poma i curri · Fruita del temps	12 · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	13 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
16 · Espaguetis amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	17 · Trinxat de col amb patata · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	19 · Sopa d'au amb galets i polenta · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	20 · Crema de carbassó amb crostonets · Falàfel de cigrons i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
23 · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Mandonguilles s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps	24 · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Sopa de verdures amb arròs · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert i amb xips de patata · Batut de maduixa amb postre de soja	26 · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	27 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
30 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i formatge s/lactosa amb amanida · Postre de soja	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Pollastre guisat amb patata i xampinyons · 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 vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu