

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



JUNY

CURS 2020-2021

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Fruita del temps 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis al pesto amb formatge s/lactosa · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de pomes · Fruita del temps 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i col-i-rave amb crostonets · Croquets s/lactosa de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps
	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons napolitana · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/lactosa · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, pastanaga i olives · Pizza* hortolana amb verdures, tomàquet i formatge s/lactosa · Fruita del temps
FESTIU				
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals amb enciam, olives i tomàquet · Truita s/lactosa jardineria amb amanida d'enciams i cogombre · Postre de soja 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives · Estofat de seità amb patata i pastanaga · Fruita del temps
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de blada, patata i carbassó · Lleties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Gelat* s/lactosa 		

* 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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu