

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMARIA I SECUNDARIA



JUNY

CURS 2020-2021

S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis al pesto</li> <li>· Timbal de vedella s/ou amb salsa de pomes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i col-i-rave amb crostonets</li> <li>· Croquets s/ou de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	6	7	8	9
<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons napolitana</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amb maionesa s/ou</li> <li>· Vegenuggets s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb pernil dolç*, pastanaga i olives</li> <li>· Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirals amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa s/ou vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons, amb tomàquet, tonyina* i olives</li> <li>· Estofat de seità amb patata i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	20	21	22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb carbassó ratllat, olives i tomàquet</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, patata i carbassó</li> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Gelat* s/ou</li> </ul>		

\* 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

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