

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps	2 · Arròs a la cassola amb ceba i pastanaga · Vegenugets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i magrana · logurt Natural	3 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
6 · Bròquil i patata al vapor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Lleties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	10 · Sopa de verdures** amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Estofat de tofu* amb xampinyons · Fruita del temps	14 · Trinxat de bleada, carbassa i patata · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps	15 · Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · logurt Natural	16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	22 · Crema de lleties vermelles i verdures d'hivern · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat · Fruita del temps	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	28 · Crema de verdures d'hivern · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 assurem 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

