

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

FEBRER

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Pit de gall dindi* al forn amb xips de moniato · Fruita del temps	2 · Arròs a la cassola amb verdures · Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	3 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures, tomàquet i pernil dolç* · Fruita del temps
6 · Bròquil i patata al vapor · Pollastre* guisat amb poma i curri · Postre de soja	7 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	8 · Llenties guisades amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	9 · Macarrons amb salsa de formatge* s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Sopa de peix** amb arròs · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps
13 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	14 · Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/lactosa 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) · Postre de soja	16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	22 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	24 · Cigrons guisats amb patata i ceba · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps
27 · Macarrons amb salsa bolonyesa · Truita de formatge* s/lactosa 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.

