

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



GENER

CURS 2022-2023

OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de patata amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	10 · Cigrons estofats amb verdures · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · Fruita del temps	11 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	12 · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons a la carbonara vegetal · Fruita del temps	13 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Vegenuggets fets a la cuina*** amb ketxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps
16 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Estofat de seità amb xampinyons i arròs · Fruita del temps	17 · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	18 · Arròs amb tomàquet · Tofu guisat amb pastanaga i xampinyons · logurt Natural	19 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	20 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
23 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	25 · Lleties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	26 · Hummus de cigrons i remolatxa, amb bastonets i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · logurt Natural	27 · Cous cous integral amb verdures · Tofu guisat amb amb nap i xampinyons · Fruita del temps
30 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps	31 · Espaguetis napolitana amb formatge ratllat · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	(Cells 31-31, 25-26, 31-31 are crossed out with a diagonal line)		

* 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 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

