

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2022-2023



MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	Menús del món: MÈXIC 3
		· Arròs guisat amb ceba i pastanaga	· Sopa d'au amb galets i polenta	· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet
		· Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Tacos de pollastre amb amanida
		· Fruita del temps	· logurt Natural	· Plàtan fregit
		6	8	10
· Bròquil, col·liflor i patata amb pipes de girasol torrades	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga	· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat	· Arròs al forn amb sofregit i costelló	· Crema de llenties vermelles i porros
· Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives	· Guisat de gall dindi* amb xampinyons	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
		13	15	17
· Cous cous integral amb verdures	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets	· Mongeta del carai amb verdures	· Arròs amb salsa de tomàquet	· Trinxat de bleda, carbassa i patata
· Pollastre guisat amb poma i curri	· Macarrons marcyanos	· Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga	· Cigrons guisats amb patata i ceba	· Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps
		20	22	24
· Espaguetis a la carbonara vegetal	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all	· Arròs integral guisat amb verdures	· Llenties estofades amb patata i verdures	· Crema de carbassa i porro amb crostonets
· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives	· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba	· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida	· Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa	· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural	· Fruita del temps	· Fruita del temps
		27	29	31
· Macarrons amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat	· Bleda, carbassa i patata al vapor	· Sopa vegetal amb fideus	· Cigrons guisats amb patata i ceba	· Hummus de cigrons i amb bastonets de patata i amanida
· Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i olives	· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat	· Fricandó de vedella amb pastanaga i patata	· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet	· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt Natural

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

