

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2022-2023



MARÇ

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Vegenuggets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	2 · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · logurt Natural	3 <b>Menús del món: MÈXIC</b> · "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet  · Tacos s/gluten de pollastre amb amanida  · Plàtan fregit
6 · Bròquil, col·liflor i patata amb pipes de girasol torrades  · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	7 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga  · Guisat de gall dindi* amb xampinyons  · Fruita del temps	8 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · Fruita del temps	9 · Arròs al forn amb sofregit i costelló  · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	10 · Crema de lleties vermelles i porros  · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
13 · Mill amb verdures  · Pollastre guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten  · Macarrons d'arròs marcyanos  · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai amb verdures  · Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	16 · Arròs amb salsa de tomàquet  · Cigrons guisats amb patata i ceba  · logurt Natural	17 · Trinxat de bleda, carbassa i patata  · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
20 · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	21 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all  · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba  · Fruita del temps	22 · Arròs integral guisat amb verdures  · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten  · logurt Natural	23 · Lleties estofades amb patata i verdures  · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i remolatxa  · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten  · Hamburguesa s/gluten vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida  · Fruita del temps
27 · Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	28 · Bleda, carbassa i patata al vapor  · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb fideus d'arròs  · Fricandó s/gluten de vedella amb pastanaga i patata  · Fruita del temps	30 · Cigrons guisats amb patata i ceba  · Vegenuggets s/gluten fets a la cuina*** amb salsa de tomàquet  · Fruita del temps	31 · Hummus de cigrons i amb bastonets de pa s/gluten i amanida  · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives)  · 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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.

