

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2022-2023



MARÇ

**OVO LACTO VEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>Menús del món: MÈXIC</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet</li> <li>· Tacos d'arròs amb verdures i amanida</li> <li>· Plàtan fregit</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col·liflor i patata amb pipes de girasol torrades</li> <li>· Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga</li> <li>· Guisat de seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat</li> <li>· Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb crostonets</li> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Truita paisana amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de blada, carbassa i patata</li> <li>· Hamburguesa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb pastanaga i patata</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties estofades amb patata i verdures</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat</li> <li>· Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Bleda, carbassa i patata al vapor</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Guisat de tofu amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i ceba</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>

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

