

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

MARÇ

**S/LACTOSA**

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	<b>Menús del món: MÈXIC</b> 3
		· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	· Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	· "Frijoles*" guisats amb all i tomàquet · Tacos de pollastre amb amanida · Plàtan fregit
6	7	8	9	10
· 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	· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	· Espaguetis amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	· Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja	· Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	· Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Macarrons marcianos s/lactosa · Fruita del temps	· Mongeta del carai amb verdures · Truita s/lactosa paisana amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	· Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons guisats amb patata i ceba · Postre de soja	· Trinxat de bleda, carbassa i patata · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	· Arròs integral guisat amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja	· Llenties guisades amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa s/lactosa vegetariana feta a la cuina***, amb quètxup artesà i amanida · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Macarrons amb salsa de tomàquet, i formatge* ratllat s/lactosa · Truita s/lactosa d'espinaç amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Bleda, carbassa i patata al vapor · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	· Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb pastanaga i patata · Fruita del temps	· Cigrons guisats amb patata i ceba · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	· Hummus de cigrons i amb bastonets de pa i amanida · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Postre de soja

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

