

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA


PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2023-2024

GENER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita de patata · Amanida d'enciams i olives · logurt natural	9 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	10 · Cigrons estofats amb verdures · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert · Amanida d'enciam i remolatxa · Fruita del temps	11 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	12 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** amb quètxup casolà · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	16 · Espaguetis carbonara · Truita paisana · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	17 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural	18 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	19 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
22 · Cous cous amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de vedella · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	24 · Lenties amb verdures i patata · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	25 · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciam i cogombre · logurt natural	26 · Macarrons amb salsa napolitana · Truita de formatge* · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
29 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Carn magra de porc arrebossada · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	30 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	31 Menús del Món: Japó · "Ramen" de peix amb verduretes i fideus d'arròs · Ales de pollastre ecològiques amb salsa "teriyaki"  · Fruita del temps		

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 asseguruem 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.