

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

**OVOLACTOVEGETARIÀ**



## FEBRER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Arròs amb verdures · Guisat de cigrons saltats amb verdures · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	2 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana amb verdures i tomàquet · logurt natural
5 · Arròs amb salsa de tomàquet · Tofu marinat · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i porros · Seità arrebossat · Amanida d'enciams i naps rallats · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Pastís de mongeta i mill amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	8 <b>DIJOUS GRAS</b> · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates · Amanida d'enciams i olives · logurt natural	9 · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà o · Fruita del temps
12 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	13 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Truita d'espínacs frescos · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga i pa · Espaguetis napolitana amb formatge rallat* · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps	16 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal (s/cap al·lèrgen), verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
19 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · logurt natural	20 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de llenties i verdures · Fruita del temps	21 · Bròquil, coliflor i patates · Cigrons estofats amb verdures · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de tofu amb xampinyons · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Vegenugetts fets a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26 · Crema de porros amb crostonets · Tofu al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	27 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Truita paisana s/xoriç · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	28 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Guisat de cigrons amb verdures · logurt natural	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Seità guisat · Amanida d'enciam i pastanaga · 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](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.