

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SENSE OU



FEBRER CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Cigrons saltats amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	2 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · logurt natural
5 · Arròs amb salsa de tomàquet · Salsitxes de porc* al forn · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i porros · Escalopa de pit de gall dindi* amb arrebossat especial · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	7 · Sopa d'au amb galets i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	8 DIJOUS GRAS · Mongeta del carai guisada amb sofregit de verdures · Truita de patates s/ou amb farina de cigrons · Amanida d'enciams i olives · logurt natural	9 · Macarrons carbonara · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà (Cap al·lèrgen) · Fruita del temps
12 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	13 · Crema de carbassa i porro sense crostonets · Truita d'espínacs frescos s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	14 · Hummus de cigrons i remolatxa amb amanida i bastonets de pastanaga · Espagetis napolitana amb formatge ratllat* · Fruita del temps	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	16 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota (s/cap al·lèrgen), verdures i mongeta blanca · Fruita del temps
19 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita jardineria s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i olives · logurt natural	20 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	21 · Cigrons estofats amb verdures · Estofat de gall dindi* amb poma i curri · Amanida de enciams i remolatxa · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb fideus · Fricandó de tofu amb xampinyons · Amanida de enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · "Trinxat" de blada, carbassa i patata · Vegenugets fets a la cuina*** s/cap al·lèrgen · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
26 · Crema de porros sense crostonets · Pollastre al forn amb tomàquet i orenga · Fruita del temps	27 · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Truita paisana S/xoriç s/ou (amb farina de cigrons) · Amanida d'enciams i naps ratllats · Fruita del temps	28 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassa i olives) · Peix de llotja segons les millor captures** · Amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural	29 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Carn magra de porc guisada amb 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. A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assurem 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.