

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

S/GLUTEN



MARÇ CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata · Croquetes de mill i verdures (s/cap al·lèrgen) · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
4 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Truita jardineria · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5 · Arròs amb bròquil · Llenties guisades amb verdures · Fruita del temps	6 · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa de pollastre · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i nap rallat · logurt natural	8 · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
11 · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Botifarra de porc* al forn · Amanida d'enciams i remolatxa · logurt natural	12 · Cigrans amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13 · Sopa de peix** amb arròs · Ales de pollastre ecològic cruixents · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdurettes · Fruita del temps
18 · Arròs a la cassola amb verdures · Fricandó de vedella s/gluten · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta · Gall dindi* amb all, julivert i pastanaga · Fruita del temps	20 · Macarrons s/gluten carbonara · Peix de llotja segons les millor captures** cuinat s/gluten · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · logurt natural	22 · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina (s/cap al·lèrgen)*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
VACANCES DE SETMANA SANTA				

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 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.

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