

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

**OVOLACTOVEGETARIÀ**



## 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 · Amanida d'enciam i germinats · Fruita del temps
4. · Macarrons amb salsa napolitana · Truita jardinera · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	5. · Llenties guisades amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6. · Crema de verdures d'hivern · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	7. · Arròs amb salsa de tomàquet · Cigrons estofats amb verdures · Amanida d'enciams i nap rallat · Iogurt natural	8. · Cous cous amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons · Fruita del temps
11. · Bròquil, coliflor, pastanaga i patata · Guisat de tofu · Amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt natural	12. · Cigrons amb verdures · Truita de patata i ceba · Amanida d'enciams i nap rallat · Fruita del temps	13. · Sopa de verdures** amb arròs · Tofu marinat · Amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	14. · Espaguetis amb salsa de formatge* i olives negres · Mongetes saltades amb patates, all i julivert · Fruita del temps	15. · Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18. · Arròs a la cassola amb verdures · Llenties guisades · Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19. · Sopa de verdures amb polenta i cigrons · Estofat de seità amb all, julivert i pastanaga · Fruita del temps	20. · Trinxat de col i pastanaga · Macarrons a la carbonara vegetal · Amanida d'enciams i nap rallats · Fruita del temps	21. · Crema de llenties vermelles i porros · Truita de pastanaga · Amanida d'enciams i poma · Iogurt natural	22. · Bleda, carbassa i patata al vapor, amb sèsam torrat · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb quètxup casolà · Fruita del temps
<b>VACANCES DE SETMANA SANTA</b>				

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