


# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

**S/GLUTEN**

**ABRIL CURS 2023-2024**



| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|--|--|--|--|
| 1<br><b>FESTA</b>   | 2<br>· Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet<br><br>· Truita de formatge*<br><br>· Amanida d'enciams i pipes<br>· Iogurt natural                        | 3<br>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten<br><br>· Hamburguesa de pollastre<br><br>· Amanida de enciams i nap<br>· Fruita del temps  | 4<br><b>Menús del món: Argentina</b><br><br>· Cigrons amb "chimichurri"<br><br>· Milanesa argentina* amb arrebossat especial (amb salsa de tomàquet i formatge) amb amanida<br><br>· Fruita del temps | 5<br>· "Trinxat" de blada, carbassa i patata<br><br>· Guisat de lleties i arròs blanc, amb sofregit de verdures<br><br>· Amanida d'enciams i sesàm<br>· Fruita del temps                 |
| 8<br>· Crema de carbassa i porro sense crostonets<br><br>· Pollastre al forn amb tomàquet i orenga<br><br>· Fruita del temps                        | 9<br>· Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge* i olives negres<br><br>· Truita paisana<br><br>· Amanida d'enciams i naps ratllats<br>· Fruita del temps | 10<br>· Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i truita)<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat sense gluten<br><br>· Amanida d'enciams i pastanaga<br>· Iogurt natural | 11<br>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all<br><br>· Carn magra de porc guisada amb pastanaga<br><br>· Fruita del temps  | 12<br>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata<br><br>· Croquetes de mill i verdures (s/cap al·lergen)<br><br>· Amanida d'enciams i germinats<br>· Fruita del temps |
| 15<br>· Macarrons s/gluten amb salsa carbonara<br><br>· Truita de jardineria<br><br>· Amanida d'enciams i olives<br>· Fruita del temps              | 16<br>· Lleties guisades amb verdures<br><br>· Guisat de gall dindi*<br><br>· Amanida d'enciams<br>· Fruita del temps                                      | 17<br>· Crema de verdures d'hivern<br><br>· Hamburguesa de vedella<br><br>· Amanida d'enciams i poma<br>· Fruita del temps   | 18<br>· Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten<br><br>· Amanida d'enciams i nap rallat<br>· Iogurt natural  | 19<br>· Mill amb verdures<br><br>· Estofat de vedella amb patates i pastanaga<br><br>· Fruita del temps  |
| 22<br>· Bròquil, coliflor, pastanaga i patata<br><br>· Salsitxes de porc* al forn<br><br>· Amanida d'enciams i remolatxa<br>· Iogurt natural        | 23<br>· Sopa de peix** amb arròs<br><br>· Truita de patata i ceba<br><br>· Amanida d'enciams i nap rallat<br>· Fruita del temps                            | 24<br>· Cigrons amb verdures<br><br>· Ales de pollastre ecològic cruixents<br><br>· Amanida d'enciams i sèsam<br>· Fruita del temps  | 25<br>· Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge rallat*<br><br>· Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten<br><br>· Fruita del temps   | 26<br>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades<br><br>· Pizza* Hortolana especial amb pernil dolç*, verdures i tomàquet<br><br>· Fruita del temps                   |
| 29<br>· Arròs a la cassola amb verdures<br><br>· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba<br><br>· Amanida d'enciams i poma<br>· Fruita del temps | 30<br>· Sopa d'au amb pistons s/gluten i polenta<br><br>· Pit de gall dindi* al forn amb all, julivert i xampinyons<br><br>· 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, vegenugettes i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.