

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2017-2018



S/CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
	11	12	13	14	15
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb formatge * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Amanida de cigrons amb olives, remolatxa cuita i llavors de lli torrat · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets s/gluten · Truita de patates i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	
	18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta d'arròs amb olives, tomàquet i tonyina · Truita de formatge * amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Hamburguesa de tofu i espinacs amb patates xips · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra i patata · Cigrons saltats amb ceba, remolatxa, arròs integral, i olives negres · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb enciam, pernil dolç*, tomàquet i olives · Pollastre al curri amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb lactonesa · Fricandó de tofu i mongeta del carai amb pastanaga · Fruita del temps 	
	25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> · Timbal de mongeta del carai, sèsam torrat carbassó, ceba, pastanaga i oli d'all · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i tomàquet 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porros · Lassanya s/gluten de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel s/gluten · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb ceba i patata · Truita de carbassó i amanida d'enciams i pastanaga · logurt amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet... · Peix de llotja segons les millors captures * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Estofat de gall dindi amb pastanaga · Fruita del temps 	

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a www.ecomenja.com