

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		F E S T A	1 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Espaguetis gratinats, amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Croquetes de carbassa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt
6 · Macarrons a la napolitana · Vegenugets arrebossats amb formatge i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb polenta i arròs · Pilota de vegetal al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt	9 · Arròs integral amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures, all julivert · Fruita del temps	10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet, gratinat · Fruita del temps
13 · Cous cous de verdures · Truita de patata i ceba, i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · logurt	14 · Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga · Macarrons marcianos amb formatge ratllat* · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (truita, tomàquet i olives) · Tofu marinat amb tamarí, guisat amb verdures i xampinyons · Fruita del temps	16 · Bròcoli, col.i.flor i patata al vapor · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · logurt	17 · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
20 · Crema de porros amb crostonets · Pastís de polenta i formatge, amb verdures i salsa de tomàquet · logurt	21 · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	22 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de tofu i espinacs amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	23 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de calçots amanida d'enciams i pastanaga · logurt	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 · Sopa vegetal amb verdures i cigrons · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Fruita del temps	28 · Arròs a la napolitana · Truita de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt	29 · Crema de verdures amb crostonets · Pastís de mill, mongeta del carai amb verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	30 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida d'enciams i sèsam · 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.