

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2017-2018

S/LACTOSA



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		F E S T A	1 · Hummus amb bastonets i sèsam torrat · Espaguetis, amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps	2 · Mongeta del carai guisada amb verdures i patata · Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja
6 · Macarrons a la napolitana · Tofu a la planxa i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb polenta i arròs · Pilota de vedella s/lactosa al forn amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Llenties estofades amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt de soja	9 · Arròs integral amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	10 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet · Fruita del temps
13 · Cous Cous amb verdures · Pollastre guisat amb amanida d'enciam i sèsam torrat · logurt de soja	14 · Hummus amb bastonets de pa i de pastanaga · Macarrons marcianos amb llet de civada · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Tofu marinat amb tamari, 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 de soja	17 · Crema de carbassa i porros amb crostonets · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel de llet de civada · Fruita del temps
20 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de calçots amanida d'enciams i pastanaga · logurt de soja	21 · Escudella complerta Sopa de pasta · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	22 · Arròs integral amb verdures · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams, poma i panses · Fruita del temps	23 · Crema de porros amb crostonets · Salsitxes de porc* amb tomàquet i amanida d'enciams · logurt de soja	24 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Croquetes de mill i verdures s/lactosa, 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 amb napolitana de tonyina* · Truita s/lactosa de patates i amanida d'enciams i remolatxa · logurt de soja	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 amb llet de civada · Hamburguesa de pollastre 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.