

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		12	13	14
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb sèsam bastonets de pastanaga i amanida · Amanida de pasta amb enciam, olives i tomàquet · logurt natural
	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Brou vegetal amb fideus · Tofu guisat amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de mongeta del carai amb carbassó, pastanaga i tomàquet · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís calent de polenta i cigrons amb verdures i salsa de tomàquet · Fruita del temps
	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i cigrons gratinat, amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pastanaga, tomàquet i olives · Seità a la planxa amb tomàquet i amanida d'enciams i olives · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat* de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa marciana · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural

* 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.