

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA / SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2018-2019



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		12	13	14
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Carn magra arrebossada amb farina de cigró amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus amb sèsam bastonets de pastanaga i amanida</li> <li>· Amanida de pasta d'arròs amb enciam, olives i tomàquet</li> <li>· logurt natural</li> </ul>
	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis d'arròs napolitana</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina* i olives</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus s/gluten</li> <li>· Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de mongeta del carai amb carbassó, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Peix de llotja s/gluten segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets de pa s/gluten</li> <li>· Pollastre guisat amb poma i curri</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i costelló</li> <li>· Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons d'arròs amb beixamel vegetal s/gluten d'espínacs</li> <li>· Tofu guisat amb sofregit, i verdures</li> <li>· logurt natural</li> </ul>

\* 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](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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)