

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/pernil dolç · Veguuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Sopa de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · logurt Natural 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Hamburguesa de quinoa arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
8 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de bleada, pastanaga i patata · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i xampinyons · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	12 <p style="text-align: center;">FESTA</p>
15 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de polenta i cigrons · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Fricandó de seità amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · logurt Natural
22 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de llenties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb carbassó, tomàquet i olives · Tofu guisat amb sofregit, i verdures · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures, amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
29 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · 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.