

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal s/lactosa, verdures i cigrons · Postre de soja 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Hamburguesa s/lactosa de quinoa i 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 bleda, pastanaga i patata · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i carbassó ratllat · 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 · Peix de llotja segons les millors captures** · 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 · Postre de soja 	12 <p style="text-align: center;">FESTA</p>
15 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Hamburguesa s/lactosa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Botifarra* al forn amb amanida d'enciam i olives · 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 s/lactosa, 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 de beguda de civada · Postre de soja
22 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Escalopa de vedella amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · Postre de soja 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets i polenta · Salsitxes de porc* amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb pernil dolç, 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 s/lactosa de mill i verdures · Postre de soja
29 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · 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.