

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



**BASAL**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>FESTIU</b>	<b>FESTA</b>
				<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida</li> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs al forn amb sofregit i verdures</li> <li>· Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert</li> <li>· Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç)</li> <li>· Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures i cigrons</li> <li>· Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel</li> <li>· Escalopa de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Guisat de tofu amb pastanaga i castanyes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal Sopa de pasta</li> <li>· Pilota vegetal, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures de tardor</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</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).