

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>FESTIU</b>	1 <b>FESTA</b> 2 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
5 · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	6 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	7 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	8 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	9 · Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps
<b>FESTIU</b>	12 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i pipes · logurt Natural	14 · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	15 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
19 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Veguenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	20 · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps	21 · Lleties guisades amb patata i verdures · Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	22 · Crema de porros amb crostonets · Hamburguesa de quinoa i verdures, amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures i cigrons · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Seità arrebosat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	27 · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i castanyes · Fruita del temps	28 · Escudella vegetal · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps	29 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural	30 · Macarrons marcianos · Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert · 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](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).