

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019

S/LACTOSA

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                                         | DIJOUS                                                                                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>FESTA</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     | <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>                                                                                                                                                                                                            |
| 5                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                | 8                                                                                                                                                                                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                   |
| <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 formatge s/lactosa</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>· Fruita del temps</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>· Postre de soja</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                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                  |
| <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>· Postre de soja</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>· Fruita del temps</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 amb formatge s/lactosa</li> <li>· Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 19                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                               | 22                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa</li> <li>· Vegenuggets s/lactosa de tofu i bolets al forn amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa vegetals a la jardinera</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Truita de formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</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>· Postre de soja</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures i cigrons</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                         |
| 26                                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada</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 s/lactosa, 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 gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos amb beguda de civada</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Postre de soja</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).