

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2018-2019

S/OU									
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES					
						1 FESTIU		2 FESTA	
								3 LLIURE DISPOSICIÓ	
5		6		7		8		9	
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pa i amanida · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	
12		13		14		15		16	
FESTIU		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Hamburguesa de tofu i pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata, all i julivert · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	
19		20		21		22		23	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · Vegenugets de tofu i shiitake, al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardinera · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Llom a la planxa amb salsa de ceba i amanida · logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures i cigrons · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	
26		27		28		29		30	
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre* amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb pastanaga i castanyes · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal Sopa de pasta · Pilota vegetal s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps 		<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural 		<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Peix de llotja segons les millor captures** · 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.