

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2019-2020



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties guisades amb verdures i xoriç* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	3 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
7 <ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·i-flor, pastanaga i patata grat. amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardinera · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcanos s/gluten · Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	15 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps
21 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb galets s/gluten i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/gluten de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets s/gluten · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciams · logurt Natural 	

* 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.