

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Escalopa de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures de tardor · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa* · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<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 · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
28	29	30	31	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Postre de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · 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.