

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2019-2020



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	2 · Lenties guisades amb verdures · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	3 · Cous cous amb verdures · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	4 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
7 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps	8 · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardineria · Fruita del temps	9 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps	10 · Escudella completa Sopa de galets · Pilota s/ou, verdures i cigrons · Fruita del temps	11 · Crema de lenties vermelles i verdures · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
14 · Espaguetis a la carbonara vegetal s/ou · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	15 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma · Fruita del temps	16 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	17 · Crema de verdures de tardor amb llavors de carbassa torrades · Guisat de lenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	18 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, carbassó i olives · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
21 · Fideus a la cassola amb verdures · Bistec de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	22 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	23 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	25 · Crema de lenties vermelles i porros · Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural
28 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	29 · Lenties amb verdures · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	30 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	31 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · 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.

