

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	13 · Crema freda de carbassó amb crostonets · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
16 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	17 · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	18 · Sopa de verdures amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	19 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	20 · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	24 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · Fruita del temps	25 · Amanida de llenties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Butifarra* al forn amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Postre de soja	27 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives i s/salsa de iogurt · Fruita del temps
30 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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](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).

