

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				12
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · logurt natural
	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, carbassó, ou dur i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pastís de mill i picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pipes de girasol · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb carbassó, tomàquet i olives · Hamburguesa de seità i verdures, amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de d'hivern · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
	30			
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · 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.

