

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2019-2020



S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
				12	13	
			<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó amb crostonets · Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt natural 		
	16	17	18	19	20	
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Pollastre a la planxa, amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons amb tomàquet, tonyina*, carbassó i olives · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus · Llom a planxa amb salsa de ceba i amanida · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 		
	23	24	25	26	27	
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Hamburguesa de vedella s/ou amb amanida d'enciams i magrana · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb pernil dolç, tomàquet i olives · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i olives · 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 	<ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Falàfel s/ou de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 		
30						
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies s/truita · 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.

