

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Hamburguesa s/gluten de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps
11 <p>· FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Butifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de pastanaga, bleida i patata · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
18 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Croquetes de lluç** s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
25 <ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Escalopa s/gluten de pollastre amb amanida d'enciams i pipes · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardinera · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · 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.