

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 · Espaguetis napolitana  · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	5 · Cigrans estofats amb patates i verdures  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · logurt Natural	6 · Crema de verdures de tardor amb crostonets  · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps	7 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	8 · "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 <b>· FESTA</b>  <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	12 · Arròs al forn amb sofregit i verdures  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai saltada amb patata  · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma  · logurt Natural	14 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor  · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet  · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives  · logurt Natural
18 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)  · Vegenugetts al forn amb amanida d'enciams i germinats  · logurt Natural	19 · Crema de porros amb crostonets  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida  · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb verdures  · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	21 · Cous cous amb verdures  · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga  · Fruita del temps	22 · Sopa vegetal amb mill i cigrons  · Croquetes de carbassa i formatge amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps
25 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel  · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	26 · Arròs integral amb verdures  · Mandonguilles vegetals a la jardinera  · Fruita del temps	27 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons marcianos  · Fruita del temps	28 · Escudella vegetal de pasta  · Pilota vegetal, verdures i cigrons  · Fruita del temps	29 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor  · Pizza 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](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).