

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2019-2020



**S/LACTOSA**

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

\* 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).