

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2020-2021



| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|--|--|
| 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>                     | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                     | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures i xoriço*</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                     | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>           |
| 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                        | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>       | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul> | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>              | 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· logurt Natural</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).