ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE **CURS 2020-2021**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa d'au amb galets i polenta · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	6 · Llenties amb verdures · Truita de patata i cabassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Iogurt Natural	9 · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
12 **FESTIU**	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	15 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps	16 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural	22 · Crema de llenties vermelles i verdures de de tardor · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural	27 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	28 · Llenties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	29 · Cous cous amb verdures · Guisat de carn magra de porc amb castanyes i pastanaga · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Peix de llotja segons les millor captures** · Fruita del temps

***** 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.**