

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

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 lleties vermelles i porros · Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Postre de soja
5 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	6 · Lleties amb verdures · Truita s/lactosa de patata i cabassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	7 · Arròs amb salsa de tomàquet · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps	8 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Fricandó de seità amb pastanaga i patata · Postre de soja	9 · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Postre de soja	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'all · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps
19 · Gratinat de pastanaga, bleda i patata amb formatge s/lactosa* · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	20 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa d'espínacs 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 · Postre de soja	22 · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
26 · Arròs 3 delícies amb truita s/lactosa · Vegneggets de tofu i bolets amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	27 · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	28 · Lleties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt 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.