

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís calent de polenta, lleties i verdures, gratinat amb formatge s/lactosa · Postre de soja 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps
20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità fet a la cuina *** arrebossat, amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Postre de soja 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs marcianos amb beixamel de beguda de civada · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb tomàquet, olives i carbassó · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Veggenugets*** s/lactosa fets a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · 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.