

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de cigrons verdures 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 de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives · Pastís de mongeta blanca i verdures amb beixamel vegetal · Fruita del temps
20 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Mandonguilles vegetals*** a la jardinera · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de seità 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*** 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.