

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



S/OU

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