

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2020-2021



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural	15 · Crema de carbassó amb crostonets · Pastís de polenta i mongeta blanca gratinat amb formatge, i amanida · Fruita del temps	16 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural	17 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	18 · Cous cous amb verdures · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
21 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	22 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	23 · Sopa de verdures amb arròs · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps	24 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural	25 · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses · Fruita del temps
28 · Fideus a la cassola amb verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	29 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa d'arròs i espinacs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	30 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · logurt Natural		

* 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.