

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



SETEMBRE

CURS 2020-2021

**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Vegenugets de tofu i bolets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal amb beguda de civada</li> <li>· Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciam i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanag amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Guisat de tofu amb nap i verdures</li> <li>· Postre de soja</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).