

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2020-2021



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <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>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives</li> <li>· Seità arrebossat amb amanida d'enciams i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTIU</b>		12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb galets i polenta</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Tofu guisat amb pastanaga i amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Fricandó de seità amb pastanaga i patata</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcianos</li> <li>· Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons estofats amb patates i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de pastanaga, bleda i patata</li> <li>· Pastís de mill, picada vegetal i verdures, amb salsa de tomàquet i amanida</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).