

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 · Arròs amb salsa de tomàquet · Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	14 · Crema de verdures d'estiu · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps	15 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	16 · Mongeta tendra amb patata · Pastís calent de polenta, lleties i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	17 · Amanida de pasta amb tomàquet, carbassó i olives · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps
20 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	21 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità fet a la cuina *** arrebossat, amb salsa de tomàquet · logurt Natural	22 · Cous cous integral amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps	23 · Hummus de lleties amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons napolitana amb formatge ratllat · Fruita del temps	24 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
27 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · logurt Natural	28 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	29 · Amanida de lleties amb tomàquet, olives i carbassó · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Fruita del temps	30 · Mongeta tendra amb patata · Veggenuggets*** 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.

· Veggenuggets*** fets a la cuina amb amanida d'enciams i olives