

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis d'arròs a la bolonyesa · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa s/gluten de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
8 · Mill amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Carn magra de porc* arrebossada s/gluten amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural	10 · Sopa de verdures amb fideus s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	11 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	12 · Arròs amb salsa de tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
15 · "Trinxat" de bleda, carbassó i patata amb oli d'all · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten amb amanida d'enciam i olives · Iogurt Natural	18 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons d'arròs carbonara vegetal · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb xips de moniato · Fruita del temps
22 · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb pistons s/gluten · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* s/gluten de pernil dolç*, formatge, verdures i tomàquet · Iogurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata · Estofat de gall dindi* amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · Iogurt 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to