

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTIU</b>	2 · Espaguetis a la bolonyesa  · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets  · Guisat de seità, amb castanyes del Montseny i pastanaga  · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures  · Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida d'enciams i pastanaga  · logurt Natural	5 · Llenties amb patata i verdures  · Croquetes de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures  · Tofu guisat amb poma i curri  · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures  · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet  · logurt Natural	10 · Sopa de verdures amb fideus  · Mongeta del ganxet saltada amb remolatxa, olives negres i pipes de girasol  · 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  · Croquetes de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i germinats  · logurt Natural	18 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida  · Macarrons a la carbonara vegetal  · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor  · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb xips de moniato  · Fruita del temps
22 · Espaguetis napolitana  · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa  · Fruita del temps	23 · Bròquil, col-liflor i patata gratinats amb beixamel  · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga  · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb pistons  · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives  · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga  · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i porros  · Pizza* hortolana amb verdures, tomàquet i formatge*  · logurt Natural
29 · Trinxat de col, carbassa i patata  · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats  · Fruita del temps	30 · Llenties guisades amb verdures  · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana  · 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](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).

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