

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Espaguetis a la bolonyesa · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	3 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps	4 · Arròs integral amb verdures · Hamburguesa de cigrons, verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	5 · Llenties amb patata i verdures · Croquetes s/lactosa de mill, panses i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
8 · Cous cous integral amb verdures · Pollastre guisat amb poma i curri · Fruita del temps	9 · Cigrons estofats amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	10 · Sopa de verdures amb fideus · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja	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 s/lactosa 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* s/lactosa · Fruita del temps	16 · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	17 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pit de gall dindi* arrebossat s/lactosa amb amanida d'enciam i olives · Fruita del temps	18 · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons a la carbonara vegetal amb beguda 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 s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	23 · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada · Fricandó de vedella amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb pistons · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	25 · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja	26 · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza* hortolana amb verdures, tomàquet i formatge* s/lactosa · Fruita del temps
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 s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · 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.

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