

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
4 · Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	5 · Lleties guisades amb verdures i xoriço* · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	6 · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles s/gluten vegetals a la jardinera · Fruita del temps	7 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · logurt Natural
11 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Carn magra* arrebossada s/gluten, amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	FESTIU		13 · Fideus s/gluten a la cassola amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Crema de lleties vermelles i carbassó · Arròs al forn amb verdures i salsa de tomàquet · logurt Natural
18 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	19 · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten, verdures i cigrons · Fruita del temps	20 · Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	21 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural	22 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	27 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · logurt Natural	28 · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	29 · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge s/gluten i olives negres · Falàfel s/gluten de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to