

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2021-2022



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
				1 · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet amb formatge s/lactosa · Fruita del temps	
	4	5	6	7	8 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Veguuggets s/lactosa fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
· Trinxat de col, carbassa i patata · Pollastre al forn amb tomàquet · Fruita del temps	· Lleties guisades amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i formatge s/lactosa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Postre de soja		
11	<b>FESTIU</b>		13	14	15 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps
· Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat, amb salsa de tomàquet · Fruita del temps		12	· Fideus integrals a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Crema de lleties vermelles i carbassó · Arròs al forn amb verdures i salsa de tomàquet · Postre de soja	
18	19	20	21	22	23 · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja
· Arròs integral a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de carbassó i patata amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	· Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal s/lactosa, verdures i cigrons · Fruita del temps	· Lleties guisades amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps	· Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps		
25	26	27	28	29	30 · Macarrons amb salsa napolitana i olives negres · Falàfel de cigrons, salsa i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja	· Mongeta del carai guisada amb verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	· Crema de carbassó amb crostonets · Peix de llotja segons les millor captures** · 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](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, veguuggets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to