

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2022-2023



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Carn magra arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espivals s/gluten amb remolatxa, olives i tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'estiu · Hamburguesa s/gluten de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Llenties i arròs integral guisades amb verdures · Fruita del temps
12 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Iogurt Natural 	13 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de blada, carbassó i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Macarrons d'arròs amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet guisada amb patata i verdures · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps
19 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga · Pollastre al forn amb amanida de tomàquet · Iogurt Natural 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pastís de mill i mongeta amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
26 <ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Mandonguilles vegetals s/gluten amb salsa · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb arròs i polenta · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de pastanaga i formatge amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb crostonets s/gluten · Macarrons d'arròs amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · 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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu