

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenuggets al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirls 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 vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Guisat de tofu 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 feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons marcianos · Tofu guisat amb pastanaga i porro · Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del ganxet guisada amb patata i verdures · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla russa amb maionesa s/ou · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
19 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis 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 · Vegenuggets fets a la cuina*** amb amanida d'enciams i germinats · Iogurt Natural 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Taboulé (cous cous, carbassó, tomàquet, panses, julivert i menta) · Cigrons guisats amb patata i verdura · Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Fricandó de seità amb xampinyons · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
26 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Tofu brasejat al forn amb patata, xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb fideus i cigrons · Pastís calent de mill amb picada vegetal i tomàquet, gratinat · 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 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col, carbassa i patata · Croquetes 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