

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2022-2023



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Carn magra arrebossada amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espirals amb remolatxa, olives i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu</li> <li>· Hamburguesa s/lactosa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Llenties i arròs integral guisades amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de blada, carbassó i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del ganxet quisada amb patata i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla russa amanida amb oli d'oliva s/lactosa</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita de formatge* s/lactosa amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida de tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdura</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Fricandó de seità amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge s/lactosa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Mandonguilles vegetals s/lactosa amb salsa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb arròs</li> <li>· Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó amb crostonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col, carbassa i patata</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>

\* 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 i vegenugets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu