

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de tofu amb nap i verdures · Iogurt Natural 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Cous cous integral amb verdures · Cigrons guisats amb patata i verdures · Fruita del temps 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb carbassó, ou dur i cogombre · Espaguetis a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Guisat de lleties amb patata i verdures · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural 	12 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> · Pastís de patata, salsa de tomàquet, ou dur i olives · Estofat de seità amb pastanaga · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de galets · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · Iogurt Natural
24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Fricandó de seità amb xampinyons · Iogurt Natural 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Arròs integral a la cassola amb verdures · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de formatge i olives negres · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt 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 tó