

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Truita s/lactosa de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	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"> · Espaguetis a la carbonara vegetal s/lactosa · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Mandonguilles vegetal s/lactosa a la jardineria · Fruita del temps
10 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus integrals a la cassola amb verdures · Guisat de llenties i arròs amb verdures · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	FESTIU		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
17 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita s/lactosa de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat s/lactosa de bleda, carbassa i patata · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i tomàquet · 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 s/lactosa vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç) · Postre de soja
24 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa · Postre de soja 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral a la cassola amb verdures · Timbal s/lactosa de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de formatge s/lactosa i olives negres · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Vegenugetts s/lactosa fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · 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