

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

OCTUBRE

CURS 2022-2023



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó</li> <li>· Bistec a la planxa amb amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous integral amb verdures</li> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la carbonara vegetal</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Mandonguilles s/ou a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Guisat de llenties i arròs amb verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Pollastre a la planxa, amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	<b>FESTIU</b>		14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/ou feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai amb verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella vegetal de galets</li> <li>· Pilota vegetal s/ou, verdures i cigrons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó i pernil dolç)</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb crostonets</li> <li>· Pit de gall dindi** al forn amb all i julivert, i amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb patata i verdures</li> <li>· Escalopa s/ou de pollastre amb amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral a la cassola amb verdures</li> <li>· Timbal s/ou de vedella amb salsa de peres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Macarrons amb salsa de formatge i olives negres</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Vegenugetts s/ou fets a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tó