

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs napolitana · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i olives · Moniatos al forn 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
		7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Mill amb verdures · Mandonguilles s/gluten vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Arròs integral amb verdures · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au amb pasta s/gluten i polenta · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	FESTA
		14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Pollastre rostit amb xips de moniato · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marcianos s/gluten · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
		21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis d'arròs amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'alls · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten hortolana amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural
		28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to