

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis 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 · Guisat de seità amb castanyes del Montseny i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Cous cous amb verdures · Mandonguilles vegetals a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets · Vegenugetts fets a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·liflor i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa vegetariana 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 · Seità planxa amb salsa de ceba i xips de moniato · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons napolitana · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres · Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Arròs integral amb verdures · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i carbassó) · 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* hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità 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 · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga · 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 to