

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana</li> <li>· Truita s/lactosa de carbassó amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Moniatos al forn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Guisat de carn magra de porc amb castanyes del Montseny i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenuggets s/lactosa fets a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Mandonguilles s/lactosa vegetals a la jardinera</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de bleda, carbassa i patata amb oli d'alls</li> <li>· Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel de beguda de civada</li> <li>· Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Pollastre rostit amb xips de moniato</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons marcanos amb beixamel de beguda vegetal</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor</li> <li>· Croquetes s/lactosa de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa de tomàquet i olives negres</li> <li>· Truita s/lactosa d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb mill i cigrons</li> <li>· Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata amb oli d'alls</li> <li>· Falàfel de cigrons amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i pernil dolç)</li> <li>· Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i porros</li> <li>· Pizza hortolana amb verdures i tomàquet gratinada amb formatge* s/lactosa</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Postre de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida</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