

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

SETEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge* ratllat · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Iogurt Natural	7 · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	8 · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps
FESTIU	11 · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams · Iogurt Natural	12 · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps	13 · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	14 · Llenties guisades amb patata i verdura · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps
18 · Amanida d'espirals amb pastanaga, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	19 · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps	20 · Trinxat de blada, carbassa i patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Iogurt Natural	22 · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb, verdures, tomàquet i mozzarella* · Fruita del temps
25 · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat amb amanida d'enciams i tomàquet · Fruita del temps	26 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	27 · Amanida russa amb lactonesa · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	28 · Macarrons amb salsa carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** · Iogurt Natural	29 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

