

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



SETEMBRE

CURS 2023-2024

CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 · Espaguetis d'arròs amb salsa de tomàquet i formatge* ratllat · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 carbassó al forn · Iogurt Natural	12 · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	13 · Crema tèbia de carbassó amb crostonets s/gluten · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps	14 · Llenties guisades amb patata i verdura · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps
18 · Amanida d'espírels d'arròs amb carbassó ratllat, 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 bleda, carbassa i patata · Fricandó s/gluten de vedella amb xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten, amb amanida · Iogurt Natural	22 · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza s/gluten artesana amb pernil dolç*, verdures i tomàquet · Fruita del temps
25 · Mongeta tendra amb patata · Pit de gall dindi* arrebossat s/gluten 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 · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	28 · Macarrons d'arròs amb salsa carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Iogurt Natural	29 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenuggets s/gluten 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

