

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2023-2024



SETEMBRE

S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|---|
| | | | 6 | 7 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis amb salsa de tomàquet · Truita de carbassó amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de vedella feta a la cuina amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, amb enciam, tomàquet i tonyina* · Guisat de gall dindi* amb pastanaga i patata · Fruita del temps |
| | 11 | 12 | 13 | 14 |
| FESTIU | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'arròs amb olives, pastanaga i tomàquet · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams · Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de carbassó amb crostonets · Llom de porc a planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Llenties guisades amb patata i verdura · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida d'enciams · Fruita del temps |
| | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'espirals amb pastanaga, olives i tomàquet · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdura · Ales de pollastre ecològic cruixents amb amanida d'enciams i cogombre · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de blada, carbassa i patata · Fricandó de vedella amb xampinyons · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Crema tèbia de llenties vermelles i porros · Pizza artesana amb verdures i tomàquet, i formatge s/lactosa* · Fruita del temps |
| | 25 | 26 | 27 | 28 |
| FESTA LOCAL | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge s/lactosa* amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Amanida russa amb lactonesa s/lactosa* · Pastís de mill i verdures amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa carbonara vegetal s/lactosa* · Peix de llotja segons les millors captures** · Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets s/lactosa* 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

