

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2023-2024



NOVEMBRE

OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb galets Llenties guisades amb arròs i verdures Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro amb crostonets Pastís de mill i mongeta del ganxet amb salsa de tomàquet i amanida Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-i-flor, carbassa i mongeta del carai gratinats amb beixamel Fricandó de seità amb pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdures amb arròs Guisat de tofu amb nap i verdures logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i amanida Macarrons napolitana Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Croquetes de mill, panses i pastanaga amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola amb verdures Mongeta del carai guisada amb verdures logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de tardor amb crostonets Vegenuggets fets a la cuina***al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis amb salsa de formatge i olives negres Guisat de llenties amb verdures i patata Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i porros Guisat de seità amb moniato i xampinyons Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) Mongeta del ganxet i patata saltejada amb all i julivert Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Escudella vegetal completa Sopa de galets Pilota vegetal, verdures i cigrons logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de bleda, carbassa i patata Pizza hortolana amb verdures, tomàquet i mozzarella* Fruita del temps
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral a la cassola amb verdures Fricandó de tofu amb xampinyons i pastanaga Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties guisades amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb mill i cigrons Fricandó de seità amb pastanaga i patata Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrons a la carbonara vegetal Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida logurt Natural 	

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 guarició 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.

