

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

SENSE LACTOSA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

CURS 2023-2024



NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Sopa vegetal amb galets · Lenties guisades amb arròs i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Fricandó de vedella amb pastanaga · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · Postre de soja	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Croquetes de mill s/lactosa, panses i pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
13 FESTIU	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Fideus a la cassola amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures · Fruita del temps	16 · Crema de verdures de tardor amb crostonets · Vegenuggets fets a la cuina***al forn sense lactosa amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	17 · Espaguetis amb salsa de xampinyons s/lactosa · Guisat de lenties amb verdures i patata · Fruita del temps
20 · Crema de lenties vermelles i porros · Guisat de gall dindi* amb moniato i xampinyons · Fruita del temps	21 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal completa Sopa de galets · Pilota vegetal s/lactosa, verdures i cigrons · Postre de soja	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i formatge rallat s/lactosa · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc arrebossada amb amanida d'enciams i magrana · Postre de soja	28 · Lenties guisades amb verdures · Truita de patata i ceba amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	29 · Sopa vegetal amb mill i cigrons · Pollastre guisat amb ceba, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	30 · Macarrons a la carbonara s/lactosa · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · 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.

