

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA



NOVEMBRE

CURS 2023-2024

CELÍAC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	1 · Sopa vegetal amb galets s/gluten · Llenties guisades amb patata i verdures · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps
6 · Bròquil, col-i-flor, carabassa i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Fricandó de vedella amb pastanaga s/gluten · Fruita del temps	7 · Sopa de verdures amb arròs · Pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural	8 · Cigrons guisats amb sofregit, patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps	9 · Macarrons s/gluten amb salsa napolitana · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó · Croquetes de mill s/gluten, panses i pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
FESTIU	13 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	14 · Fideus d'arròs a la cassola amb verdures · Mongeta del carai guisada amb verdures · logurt Natural	15 · Crema de verdures de tador amb crostonets s/gluten · Vegenugetts s/gluten fets a la cuina*** al forn amb quètxup casolà i amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	16 · Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge i olives · Guisat de llenties amb verdures i patata · Fruita del temps
20 · Crema de llenties 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** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps	22 · Escudella vegetal completa/ Sopa de galets s/gluten · Pilota vegetal s/gluten, verdures i cigrons · logurt Natural	23 · Pastís de patata, salsa de tomàquet tonyina i olives · Truita de pastanaga i amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps	24 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pizza hortolana s/gluten amb verdures, pernil dolç*, tomàquet i mozzarella · Fruita del temps
27 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Carn magra de porc arrebossada s/gluten amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	28 · Llenties 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 s/gluten a la carbonara vegetal · Hamburguesa vegetariana s/gluten 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 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 seïtà ni tofu.

