

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BARCELONA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



## OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Trinxat de bleda, carbassa i patata amb oli d'all · Pastís de mill, cigrons i sofregit de tomàquet, gratinat · logurt
4 · Hummus amb bastonets de pastanaga i de pa · Espaguetis a la carbonara vegetal · Fruita del temps	5 · Arròs integral a la cassola amb verdures · Tofu de fines herbes guisat amb pastanaga i patates · Fruita del temps	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>	8 <b>FESTA</b>
11 · Macarrons napolitana · Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità guisat amb pastanaga i xampinons · logurt	13 · Cigrons guisats amb ceba i patata · Pastís de polenta i formatge, amb verdures i salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tempeh de cigrons a la planxa amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Llassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i pa · Arròs amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	19 · Espaguetis marcianos · Vegenugets arrebossats i amanida d'enciams, panses i poma · Fruita del temps	20 · Mongeta del carai amb ceba i patata · Truita de patates amb amanida d'enciams i olives · logurt	21 <b>FESTA</b>	22 · Sopa vegetal amb galets i cigrons · Canelons de verdures gratinats amb beixamel · Torrons

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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](http://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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).