

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BARCELONA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



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 · Fricandó de vedella amb pastanaga i patates · Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
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 · Peix de llotja segons les millors captures ** · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de vedella amb salsa de ceba · Fruita del temps	15 · Trinxat de col i patata amb oli d'all · Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel · Fruita del temps
18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Llom a la planxa amb amanida d'enciams i sèsam torrat · 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 FESTA	22 · Sopa vegetal amb galets · Pollastre de Nadal rostit amb pomes, prunes i pinyons · 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. 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.