

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BARCELONA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2017-2018



**CELÍAC i S/LACTOSA**

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 s/gluten  · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal  · Fruita del temps	5 · Arròs integral a la cassola amb verdures  · Fricandó de vedella s/gluten amb pastanaga i patates  · Fruita del temps	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>	8 <b>FESTA</b>
11 · Macarrons d'arròs napolitana  · Truita de calçots i amanida d'enciams i sèsam  · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets de pa s/gluten  · Tofu 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 d'arròs  · Hamburguesa de vedella s/gluten amb salsa de ceba  · Fruita del temps	15 · Trinxat de col i patata amb oli d'all  · Lassanya s/gluten de llenties i arròs integral amb beixamel s/gluten  · 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 d'arròs marcianos  · Tofu arrebossats s/gluten 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 pasta s/gluten  · Pollastre de Nadal rostit amb pomes, prunes i pinyons  · Torró tipus Xixona s/gluten

\* 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).