

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la carbonara vegetal · Hamburguesa de cigrons verdures amb amanida d'enciams i pastanaga · logurt Natural 	4 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Pastís calent de polenta, mongeta del carai i verdures, gratinat amb formatge · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Hamburguesa de tofu i bolets amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	6 <p>FESTIU</p>	7 <p>FESTIU</p>
10 <ul style="list-style-type: none"> · Fideus a la cassola amb verdures · Falàfel de cigrons, sofregit i picada vegetal amb amanida d'enciams i · Fruita del temps 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de lleties amb bastonets · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Fruita del temps 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets i polenta · Salsitxes de tofu amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Pizza hortolana amb verdures i tomàquet · logurt Natural
17 <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill, verdures i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Lleties amb verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel · Torrons* 	
<p>21 <p>FESTIU</p> </p>				

* 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.