

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2019-2020



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Espaguetis a la carbonara vegetal · Ous al plat amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural	3 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Botifarra de seità al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps	4 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	5 · FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	6 · FESTIU
9 · Hummus de lleties amb bastonets · Fideus a la cassola amb verdures · Fruita del temps	10 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Truita de formatge* amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Guisat de tofu amb nap i verdures · Fruita del temps	12 · Sopa vegetal amb galets i polenta · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps	13 · Crema de lleties vermelles i porros · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural
16 · "Trinxat" de bleda, carbassa i patata · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	17 · Lleties amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	18 · Arròs amb salsa de tomàquet · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i pastanaga · Fruita del temps	MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel · Torrons*	20 · FESTIU

* 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.