

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i costelló · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Botifarra de porc* al forn amb amanida d'enciams i poma · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures de tardor · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Falàfel de cigrons i sofregit s/gluten amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<p>LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<p>FESTIU</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Tofu a la planxa amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets s/gluten · Hamburguesa s/gluten de quinoa i verdures amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · logurt Natural
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Col.i.flor, bròquil, pastanaga i patata gratinats amb beixamel s/gluten · Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Guisat de tofu amb xampinyons i pastanaga · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs marçianos s/gluten · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella complerta Sopa de pasta d'arròs · Pilota s/gluten , verdures i cigrons · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torró* tipus Xixona s/gluten
21				
<p>FESTA</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.