

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2020-2021



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs al forn amb sofregit i verdures · Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai saltada amb patata · Hamburguesa de seità i bolets, amb amanida d'enciams i poma · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i porros · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Falàfel de cigrons, salsa de iogurt i amanida d'enciams i olives · Fruita del temps
7	8	9	10	11
LLIURE	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porros amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lleties guisades amb verdures · Truita de patata amb amanida d'enciams i pastanaga · Iogurt Natural
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata gratinats amb beixamel · Hamburguesa de quinoa i arròs amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida · Macarrons marcianos · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella vegetal de pasta · Pilota vegetal, verdures i cigrons · Fruita del temps 	MENÚ DE NADAL <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espínacs i verdures* gratinats amb beixamel · Torrons*
21				
FESTA				

* 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.