

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|--|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps |
| | 6 | 7 | 8 | 9 |
| FESTIU | LLIURE DISPOSICIÓ | FESTIU | <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps |
| | 13 | 14 | 15 | 16 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Timbal de vedella amb salsa de peres · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida · Iogurt Natural | <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de cigrons, amb verdures i patata · Fruita del temps |
| | 20 | 21 | MENÚ DE NADAL 22 | |
| <ul style="list-style-type: none"> · Llenties amb patata i verdures · Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torrons* | | |

* 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.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to