

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals s/gluten a la jardinera · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons d'arròs a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** cuinat s/gluten amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives) · Vegenugetts s/gluten 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 · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro amb crostonets s/gluten · Pit de gall dindi* al forn amb all i julivert, amb amanida d'enciams i pastanaga · 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 s/gluten · Timbal de vedella s/gluten, 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 s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Guisat de cigrons, amb verdures i patata · Fruita del temps
	20	21	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 s/gluten · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb pasta s/gluten · Pollastre rostint 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to