

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb arròs</li> <li>· Mandonguilles vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets</li> <li>· Macarrons a la carbonara vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i olives)</li> <li>· Vegenugets fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	6	7	8	9
<b>FESTIU</b>	<b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro amb crostonets</li> <li>· Seità arrebossat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb galets</li> <li>· Pilota vegetal al forn amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Estofat de seità amb pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>· Guisat de cigrons, amb verdures i patata</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
	20	21	<b>MENÚ DE NADAL</b> 22	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Llentíes amb patata i verdures</li> <li>· Truita de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de temporada amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb verdures i galets</li> <li>· Canelons d'espínacs i verdures* gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons*</li> </ul>		

\* 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](http://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](http://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