ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE **CURS 2021-2022**

S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals s/lactosa a la jardinera · Fruita del temps	2 · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps	3 · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita s/lactosa i olives) · Vegenuggets vegetal fetes a la cuina*** s/lactosa, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Postre de soja
6 **FESTIU**	7 **LLIURE DISPOSICIÓ**	8 **FESTIU**	9 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Salsitxes* de porc amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	10 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps
13 · Arròs a la cassola amb verdures · Truita s/lactosa de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb galets · Timbal de vedella s/lactosa, amb salsa de peres · Fruita del temps	15 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Ales de pollastre ecològic cruixents amb quètxup artesà · Postre de soja	16 ·"Trinxat" de col i patata amb oli d'alls · Hamburguesa vegetariana s/lactosa feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps	17 · Macarrons amb salsa de tomàquet · Guisat de cigrons, amb verdures i patata · Fruita del temps
20 · Llenties amb patata i verdures · Truita s/lactosa de pastanaga i patata amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Pastís de mill i cigrons amb salsa de tomàquet i amanida · Fruita del temps	***MENÚ DE NADAL*** 22 · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torró* tipus Xixona s/lactosa		

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