

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2021-2022



S/OU						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
		1	2	3		
		<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Mandonguilles vegetals s/ou a la jardineria · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrons a la carbonara vegetal · Peix de llotja segons les millors captures** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, pernil dolç* i olives) · Vegenugets fets a la cuina*** s/ou al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps 		
	6	7	8	9	10	
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 s/ou amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	
	13	14	15	16	17	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Peix de llotja segons les millors captures** · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb galets · Timbal s/ou 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*** s/ou, 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 · Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de temporada amb crostonets · Carn magra de porc arrebossada s/ou amb amanida d'enciams i pastanaga · 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