

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

DESEMBRE

CURS 2021-2022



| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|---|--|--|---|
|  |   | 1<br>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat<br><br>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet<br><br>· logurt Natural  | 2<br>· Sopa vegetal amb polenta i fideus<br><br>· Pollastre guisat amb poma<br><br>· Fruita del temps  | 3<br>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets<br><br>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures<br><br>· Fruita del temps  |
| 6<br><b>FESTIU</b>   | 7<br><b>LLIURE<br/>DISPOSICIÓ</b>   | 8<br><b>FESTIU</b>   | 9<br>· Sopa vegetal amb polenta i fideus<br><br>· Pollastre guisat amb poma<br><br>· Fruita del temps  | 10<br>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets<br><br>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures<br><br>· logurt Natural   |
| 13<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br><br>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat<br><br>· Fruita del temps | 14<br>· Crema de lleties vermelles i carbassa<br><br>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet<br><br>· Fruita del temps | 15<br>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat<br><br>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet<br><br>· logurt Natural | 16<br>· Sopa vegetal amb polenta i fideus<br><br>· Pollastre guisat amb poma<br><br>· Fruita del temps | 17<br>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets<br><br>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures<br><br>· Fruita del temps |
| 20<br>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga<br><br>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat<br><br>· Fruita del temps | 21<br>· Crema de lleties vermelles i carbassa<br><br>· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet<br><br>· Fruita del temps | 22<br><b>MENÚ DE NADAL</b><br>· Sopa de Nadal amb galets<br><br>· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*<br><br>· 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](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