

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps	2 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
5 LLIURE DISPOSICIÓ	6 FESTIU	7 LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
12 · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	13 · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	14 · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	15 · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	Menús del món: ITÀLIA · Sopa minestrone (sopa amb pasta i juliana de verduretes) · Pizza* amb bolonyesa de carns · logurt amb stracciatella*
19 · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis carbonara vegetal · Fruita del temps	20 · Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	21 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre* rostit amb pomes i prunes* · 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