

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus s/gluten i polenta · Mandonguilles s/gluten vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<p>1 2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugets s/gluten fets a la cuina***, al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<p>5</p> <p>LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>LLIURE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Croquetes s/gluten de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs a la cassola amb verdures · Truita de patata i calçots amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mongeta del carai guisada amb patata i verdures · Hamburguesa vegetariana s/gluten feta a la cuina***, amb amanida · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets de pastanaga · Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>Menús del món: ITÀLIA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone (sopa amb pasta s/gluten i juliana de verduretes) · Pizza* s/gluten amb bolonyesa de carns · logurt amb stracciatella
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis d'arròs a la carbonara vegetal · Fruita del temps 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cigrons guisats amb patata i verdures · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL 21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Pollastre rostit amb pomes i prunes* · Torró* tipus Xixona s/gluten 		

* 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