

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb fideus i polenta · Mandonguilles vegetals a la jardineria · Fruita del temps 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Vegenugetts fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats · Fruita del temps
<p>5</p> <p>LLIUERE</p> <p>DISPOSICIÓ</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>LLIUERE</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 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 · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Gratinat de bleda, carbassa i patata · Guisat de lleties i arròs integral amb espinacs · Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Hummus de cigrons i remolatxa amb bastonets · Macarrons amb salsa de tomàquet · Fruita del temps 	<p>Menús del món: ITÀLIA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa minestrone (sopa vegetal amb pasta i juliana de verduretes) · Pizza* hortolana amb verdures i tomàquet · logurt amb stracciatella*
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern · Espaguetis 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 verdures i galets · Canelons d'espinacs i verdures gratinats amb beixamel · 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