

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

DESEMBRE

CURS 2022-2023



S/OU							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<p>5</p> <p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>		<p>6</p> <p><b>LLIURE</b></p> <p><b>DISPOSICIÓ</b></p>		<p>7</p> <p><b>FESTIU</b></p>		1	2
						<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb fideus i polenta</li> <li>· Mandonguilles s/ou vegetals a la jardineria</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Vegenugetts s/ou fets a la cuina***al forn amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciams i magrana</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb patata i verdures</li> <li>· Seità arrebossat s/ou amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de bleda, carbassa i patata</li> <li>· Pit de gall dindi* al forn amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		8	9
						<ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Croquetes s/ou de mill i verdures amb amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza* amb bolonyesa de carns</li> <li>· logurt amb stracciatella*</li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern</li> <li>· Espaguetis carbonara vegetal s/ou</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb patata i verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures** i amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		<p><b>MENÚ DE NADAL</b> 21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Pollastre* rostit amb pomes i prunes*</li> <li>· Xuxes*</li> </ul>		15	
						<p><b>Menús del món: ITÀLIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa minestrone (sopa amb pasta i juliana de verduretes)</li> </ul>	

\* 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, vegenugetts i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to