

# ESCOLA WALDORF EL TIL-LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

**OVOLACTOVEGETARIÀ**

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor · Croquetes de mill vegetals amb verdures · Amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4 · Arròs a la cassola amb tomaquèt · Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives · Fruita del temps	<b>Menús del Món: EEUU</b> 5 · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet i quètxup casolà · Fruita del temps 	6 <b>FESTIU</b>	7 <b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8 <b>FESTIU</b>
11 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Truita a la francesa Amanida d'enciam i pastanaga · Fruita del temps	12 · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives · logurt Natural	14 · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all Mongeta del Carai amb verdures · Fruita del temps	15 · Arròs 3 delícies (pastanaga, carbasso, olives) · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
18 · Crema de carbassa i porro · Espaguetis a la bolonyesa vegetal · Fruita del temps	19 · Lleties amb arròs i verdures · Truita a la jardinera Amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps	<b>MENÚ DE NADAL</b> 20 · Sopa de Nadal amb galets i cigrons · Canelons d'espinacs amb beixamel vegetal Amanida d'enciam amb olives · Torrons* (Picó)	21 <b>INICI VACANCES NADAL</b>	22 <b>VACANCES NADAL</b>

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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 asseguruem 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, preparació i guarició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* Les hamburgueses, vezenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.