

ESCOLA WALDORF EL TIL-LER - BELLATERRA


PRIMÀRIA/SECUNDÀRIA

SENSE GLUTEN

DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> Bròquil, col-i-flor, carbassa i patata al vapor Croquetes de mill vegetals amb verdures Amanida d'enciams i poma Fruita del temps
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs a la cassola amb tomaquet Truita de patata i calçots Amanida d'enciams i olives Fruita del temps 	<p>5</p> <p>Menús del Món: EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet ***Burguer s/gluten d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i quètxup casolà Fruita del temps  	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures d'hivern sense crostonets Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons estofats amb patates i verdures Tires de pollastre amb arrebossat especial i salsa de tomàquet Fruita del temps 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis s/gluten napolitana Truita de pastanaga Amanida d'enciams i olives logurt Natural 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> "Trinxat" de col i patata amb oli d'alls Guisat de gall dindi* amb xampinyons Fruita del temps 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Peix de llotja segons les millor captures** cuitat s/gluten Amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro Espaguetis s/gluten a la bolonyesa Fruita del temps 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs i verdures Truita a la jardinera Amanida d'enciams i magrana Fruita del temps 	<p>20</p> <p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de Nadal amb galets s/gluten Pollastre* rostit amb pomes i prunes* Amanida d'enciam amb olives Torrans* (El romero) 	<p>21</p> <p>INICI</p> <p>VACANCES NADAL</p>	<p>22</p> <p>VACANCES NADAL</p>

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. 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 (lo del Cantàbric). Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarimicó a www.ecomenja.com.

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

**Pa d'hamburguesa (ciabattine)- Aquest pa no porta gluten, ou, sèsam, llet.