

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA
DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil, col·i-flor, carbassa i patata al vapor · Salsitxes* de pollastre al forn amb amanida d'enciams i poma · Fruita del temps
4	5	6	7	8
<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>Menús del Món: EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrons amb salsa de formatge · Burguer d'hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet i xips de moniato · Fruita del temps 	<p>FESTIU</p>	<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	<p>FESTIU</p>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Llom de porc* a la planxa amb salsa de ceba i amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons estofats amb patates i verdures · Seità arrebossat amb salsa de tomàquet · Iogurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis napolitana · Truita de pastanaga amb amanida d'enciams i olives · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · "Trinxat" de col i patata amb oli d'all · Guisat de gall dindi* amb xampinyons · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs 3 delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) · Peix de llotja segons les millor captures** amb amanida · Fruita del temps
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro · Espaguetis a la bolonyesa · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Lenties amb arròs i verdures · Truita a la jardineria amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	<p>MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes i prunes* · Torrons* 	<p>INICI</p> <p>VACANCES NADAL</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 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

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

