

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2018-2019



CELÍAC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|--|---|
| 7 FESTA | 8 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs | 9 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | 10 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps | 11 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 14 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs | 15 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | 16 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt | 17 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps | 18 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs | 22 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | 23 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | 24 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps | 25 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 28 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs | 29 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | 30 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt | 31 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps | |

* 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.