

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2019-2020



CELÍAC

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|--|--|
| | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets s/gluten · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps |
| <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps |
| <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets s/gluten · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps |
| <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets s/gluten · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps |
| <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural | |

* 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.