

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SETEMBRE

CURS 2019-2020



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	13 · 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
16 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	17 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	18 · 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	19 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	20 · 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
23 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	24 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	25 · 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	26 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	27 · 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
30 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · 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](http://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](http://www.ecomenja.com).

