

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2020-2021



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
			<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	2 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	12	13	14	15
FESTIU	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · 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.