

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MAIG

CELÍAC

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	4 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	5 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	6 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	7 · Crema de carbassó i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
10 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	11 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	12 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	13 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	14 · Crema de carbassó i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
17 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	18 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	20 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	21 · Crema de carbassó i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
24 FESTA LOCAL	25 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de primavera amb crostonets s/gluten · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	27 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	28 · Crema de carbassó i porro amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
31 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · 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.

*** les mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu