

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MAIG

CURS 2020-2021



S/OU

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

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