

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MAIG

CURS 2020-2021



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTA	· 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
LLIURE DISPOSICIÓ	· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de Soja	· 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 · Truita a la francesa i 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 · Postre de Soja	· 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 · Truita a la francesa i 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 · Postre de Soja	· 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
FESTA	· 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
LOCAL	· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de Soja	· 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 · 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