

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2021-2022



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
4 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	6 · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	7 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	8 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
11 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	15 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
18 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	19 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	20 · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	21 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	22 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
25 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	26 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	27 · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	28 · Sopa vegetal amb fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt natural	29 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · 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.