

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SETEMBRE

CURS 2020-2021



**S/LACTOSA**

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|--|--|--|---|
| 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                 | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Postre de Soja</li> </ul> | 18<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                 | 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Postre de soja</li> </ul> | 25<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |  |   |

\* 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).