

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2020-2021



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	2 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	3 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	4 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	5 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
8 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	9 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	10 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	11 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
15 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	16 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	18 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	19 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
22 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	23 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	24 · Crema de verdures d'hivern amb crostonets · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	25 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	26 · Crema de carbassa i porro amb crostonets · Guisat de llenties 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. 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 hamburgueses de proteïna vegetal són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu