

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

NOVEMBRE

CURS 2021-2022



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	3 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	4 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	5 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
8 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	9 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	10 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	11 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
15 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	16 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	18 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	19 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
22 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	23 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	24 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	25 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	26 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	30 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · 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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to