

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

DESEMBRE

CELÍAC

CURS 2021-2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	2 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	3 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
6	7	8	9	10
FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	· Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
13	14	15	16	17
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	· Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
20	21	22 MENÚ DE NADAL		
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Sopa de Nadal amb pasta s/gluten · Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons* · Torrons*		

* 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