

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2021-2022



**CELÍAC**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	11 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet  · Fruita del temps	12 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	13 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs  · Pollastre guisat amb poma  · Fruita del temps	14 · 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
17 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	18 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet  · Fruita del temps	19 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	20 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs  · Pollastre guisat amb poma  · Fruita del temps	21 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets pa s/gluten  · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures  · logurt Natural
24 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	25 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet  · Fruita del temps	26 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	27 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs  · Pollastre guisat amb poma  · Fruita del temps	28 · 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
31 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat  · Fruita del temps	(Cells 11, 12, 13, and 14 are crossed out with a diagonal line)			

\* 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).

\*\*\* les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to