

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

FEBRER

CURS 2021-2022



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	2 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	3 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
7 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	8 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	9 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	10 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps	11 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
14 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	15 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	16 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	17 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	22 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	24 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
28 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · 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](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