

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2021-2022



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	<p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · 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