

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2021-2022



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i carbassa Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps 	2 <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 Fruita del temps 	3 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Postre de Soja 	4 <p style="text-align: center;">FESTA</p> <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>
7 <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat Fruita del temps 	8 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i carbassa Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps 	9 <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 Fruita del temps 	10 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Postre de Soja 	11 <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 <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat Fruita del temps 	15 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i carbassa Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps 	16 <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 Fruita del temps 	17 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Postre de Soja 	18 <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 <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat Fruita del temps 	22 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i carbassa Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps 	23 <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 Fruita del temps 	24 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Postre de Soja 	25 <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 <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat Fruita del temps 	29 <ul style="list-style-type: none"> Crema de llenties vermelles i carbassa Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps 	30 <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 Fruita del temps 	31 <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Postre de Soja 	

* 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