

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

JUNY  
CELÍAC

CURS 2020-2021



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Crema de verdures de primavera 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
<b>FESTIU</b>	6 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	7 · Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	8 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	9 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	14 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	15 · Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	16 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	17 · 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 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	22 · Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural		

\* 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 mandonguilles vegetals són elaborades a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu