

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SETEMBRE

CURS 2022-2023



## OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>
19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i verdures</li> <li>· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'estiu amb crostonets</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>

\* 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 i vegenuggets s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu