

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2022-2023



OVO LACTO VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <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 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	5 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	6 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	7 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
10 <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 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	12 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
17 <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 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	21 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
24 <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 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural 	27 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetal feta a la cuina*** amb amanida · Fruita del temps 	28 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
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 				

* 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 tó