

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

NOVEMBRE

CELÍAC

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	FESTIU	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	7	8	9	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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
	14	15	16	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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	21	22	23	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 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i verdures · Espaguetis d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	28	29	30	
<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 verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<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 		

* 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