

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

NOVEMBRE

CURS 2022-2023



S/OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<b>FESTIU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/ou feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>FESTA</b> <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/ou feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/ou feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Hamburguesa vegetal s/ou feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</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, vegenugets i mandonguilles vgetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni to