

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

FEBRER

CELÍAC

CURS 2022-2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 · Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt 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 s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretets · Fruita del temps
6 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	7 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	9 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	10 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretets · Fruita del temps
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 verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	15 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	16 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	17 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ
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 verdures · Espagueti d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps	22 · Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt Natural	23 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretets · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	28 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons d'arròs amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomàquet · Fruita del temps			

* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. 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, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

