

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

FEBRER

CURS 2022-2023



S/LACTOSA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa 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 Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa 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 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 Postre de soja | <p>FESTA</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa 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 Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet Postre de soja | <ul style="list-style-type: none"> Sopa vegetal amb polenta i fideus Pollastre guisat amb poma Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures Fruita del temps |
| <ul style="list-style-type: none"> Arròs guisat amb ceba i pastanaga Truita s/lactosa 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 amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

