

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL



GENER

CURS 2022-2023

| DILLUNS                                                                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>  | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | <p>12</p> <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> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>18</p> <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>· Iogurt Natural</li> </ul>   | <p>19</p> <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> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de d'hivern amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | <p>26</p> <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> | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i verdures</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |

\* 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](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, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://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.

