

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL
SETEMBRE

CURS 2023-2024



CELÍAC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6	7	8
		<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 d'estiu amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
	11	12	13	14
FESTIU	<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 d'estiu 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 carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
	18	19	20	21
<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 d'estiu 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 carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
	25	26	27	28
<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 d'estiu 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 carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps

Menús valorats nutricionalment per: GEMMA OÑA Dietista-Nutricionista col·legiada número CAT 000781

* 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 guarimicó 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.

