

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL
SETEMBRE

CURS 2023-2024



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		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 amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	8 · Crema de verdures d'estiu amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
11 FESTIU	12 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'estiu amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de soja	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	15 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	19 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	20 · Crema de verdures d'estiu amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de soja	21 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	22 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	26 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	27 · Crema de verdures d'estiu amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de soja	28 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	29 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · 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 guarimació 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.

