

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

## SENSE OU

INFANTIL

CURS 2023-2024



### NOVEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps	2 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	3
		<b>FESTIU</b>				
6 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	7 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	8 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	9 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	10 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps		
				15 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	16 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps	17
		<b>FESTIU</b>				
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	21 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	22 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	23 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	24 · Crema de carbassó i ceba tendra s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps		
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Hamburguesa vegetariana feta a la cuina***, amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	28 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	29 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · 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](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, vegenugetts i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

