

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

OVOLACTOVEGETARIÀ

INFANTIL
GENER

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	9 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	10 <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 · logurt natural 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	12 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i ceba tendra s/patatas · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
15 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	16 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	17 <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 · logurt natural 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	19 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i ceba tendra s/patatas · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
22 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	23 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	24 <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 · logurt natural 	25 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa vegetariana amb amanida d'enciams i magrana · Fruita del temps 	26 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassa i ceba tendra s/patatas · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps 	30 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i verdures · Espagueti amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	31 <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 · logurt natural 	/	

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 guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, veg Nuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.