

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

SENSE GLUTEN

INFANTIL
DESEMBRE

CURS 2023-2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Crema de carbassó i ceba tendra s/patatas · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	5 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	12 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt natural	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus d'arròs · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	15 Crema de carbassó i ceba tendra s/patatas · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · 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 · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	20 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets s/gluten · Pollastre rostit amb pomes i prunes* · Torrons* (El romero)	21 INICI VACANCES NADAL	22 VACANCES NADAL

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.