

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

S/OU

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 Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 5 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | 6 FESTIU | 7 LLIURE DISPOSICIÓ | 8 FESTIU |
| 11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 12 · Crema de llenties vermelles i verdures · Espagueti 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 · logurt natural | 14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma amb amanida d'enciam i remolatxa · 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 Hamburguesa vegetariana feta a la cuina*** amb amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps | 19 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps | 20 MENÚ DE NADAL · Sopa de Nadal amb galets · Pollastre rostit amb pomes i prunes* · Torrons* (Picó) | 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, vegenugets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.