ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SENSE GLUTEN

FEBRER **CURS 2023-2024**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
5 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	7 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt natural	8 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	9 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
12 **FESTA** **LLIURE DISPOSICIÓ**	13 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	14 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt natural	15 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	16 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
19 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	20 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	21 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt natural	22 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata amb crostonets s/gluten · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
26 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	27 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Iogurt natural	29 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · 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**. 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.