

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

**SENSE GLUTEN**



ABRIL CURS 2023-2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTIU</b>	1 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	2 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	3 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
8 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	9 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	10 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	11 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	12 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
15 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	16 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	17 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	18 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	19 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
22 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	23 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	24 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt natural	25 · Sopa vegetal amb polenta i fideus s/gluten · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	26 · Crema de carbassa i ceba tendra s/patata · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
29 · Arròs guisat amb ceba i carbassa · Truita a la francesa i amanida d'enciams i sèsam torrat · Fruita del temps	30 · Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · 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, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.