

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BARCELONA

INFANTIL

DESEMBRE

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruits secs
4 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	5 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>	8 <b>FESTA</b>
11 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	12 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrones de blat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · logurt de soja amb mel	15 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruits secs
18 · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	19 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de tomàquet · Fruita del temps	20 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	21 <b>FESTA</b>	22 · Sopa vegetal amb galets · Pollastre de Nadal rostit amb pomes, prunes i pinyons · Torró tipus Xixona s/lactosa

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Tots 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 així com la seva preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).