

# ESCOLA WALDORF ROSA D'ABRIL - BARCELONA

INFANTIL

GENER

CURS 2017-2018



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrones de blat amb salsa de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· logurt de soja amb mel</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol</li> <li>· Fruits secs</li> </ul>
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Codonyat amb fruita</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· logurt de soja amb mel</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Codonyat amb fruita</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· logurt de soja amb mel</li> </ul>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de lleties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Codonyat amb fruita</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>		

\* 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).