

# ESCOLA WALDORF ROSA D'ABRIL - BARCELONA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2017-2018



## OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida</li> <li>· logurt amb mel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba, porro i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba, porro i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Formatge amb codonyat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i carbassa</li> <li>· Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<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>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb ceba, porro i pastanaga</li> <li>· Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de llenties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· logurt</li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Lassanya de llenties i arròs integral gratinada amb beixamel vegetal</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).

Menús elaborats i revisats per Joan Maria Ribas Framis i Gabor Smit (ADITEC: 0009)