

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

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

* 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. 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.

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