

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

ABRIL

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | <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 suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel | <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 · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruita del temps |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 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 · Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel | <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 · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruits secs |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 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 suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel | <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 · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruita del temps |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <ul style="list-style-type: none"> · Arròs 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 · Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | <ul style="list-style-type: none"> · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel | <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 · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruits secs |

* 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)