

ESCOLA WALDORF ROSA D'ABRIL - BARCELONA

INFANTIL

MAIG

CURS 2017-2018



OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31 FESTA LLIURE ELECCIÓ	1 FESTA	2 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	3 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	4 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruita del temps
7 FESTA LOCAL	8 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	9 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	10 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	11 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruits secs
14 · Arròs amb ceba, porro i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb codonyat	15 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	16 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	17 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruita del temps
21 · Arròs amb ceba, porro i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	22 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	23 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	24 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	25 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruits secs
28 · Arròs amb ceba, porro i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb codonyat	29 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	30 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	31 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · 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 i Gabor Smit (ADITEC: 0009)