

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

JUNY

CURS 2017-2018



## OVO - LACTO - VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruita del temps
4 · Arròs amb ceba, porro i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	5 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	6 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	7 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	8 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · Fruits secs
11 · Arròs amb ceba, porro i pastanaga · Truita a la francesa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb codonyat	12 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons integrals de blat amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	13 · Crema suau de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i cigrons amb verdures i tomàquet · logurt amb mel	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Hamburguesa de tofu i shiitake amb amanida · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sogregit de verdures · 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](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 i Gabor Smit (ADITEC: 0009)