

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SETEMBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		12	13	14
		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai 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 natural amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb formatge * · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · Pastís de mill i mongeta del carai 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 natural amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · 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.