

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	2 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps	3 · 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	4 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · logurt natural amb mel	5 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
8 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	9 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb formatge * · Fruita del temps	10 · 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	11 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · logurt natural amb mel	12 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
15 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	16 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps	17 · 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	18 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · logurt natural amb mel	19 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
22 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	23 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb formatge * · Fruita del temps	24 · 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	25 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · logurt natural amb mel	26 · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
29 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	30 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb formatge * · Fruita del temps	31 · 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		

* 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.