

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

NOVEMBRE

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FESTIU	FESTA
				LLIURE DISPOSICIÓ
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · 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 · Postre de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
12	13	14	15	16
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · 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 · Postre de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · 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 · Postre de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita s/lactosa de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · 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 · Postre de soja amb mel 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit 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. 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.