

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

DESEMBRE

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	4 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps 	5 <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 · logurt natural amb mel 	6 <p>FESTIU</p>	7 <p>FESTIU</p>
10 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	11 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de · Fruita del temps 	12 <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 · logurt natural amb mel 	13 <ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps 	14 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps
17 <ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	18 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps 	19 <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 · logurt natural amb mel 	20 <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes · Fruita del temps 	MENÚ DE NADAL <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de Nadal amb verdures i galets · Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel · Torrons*

* 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.