

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

DESEMBRE

CURS 2018-2019



**S/LACTOSA**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de formatge s/lactosa* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruits secs</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Postre de soja amb mel</li> </ul>	6 <p><b>FESTIU</b></p>	7 <p><b>FESTIU</b></p>
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de formatge s/lactosa* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruits secs</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Postre de soja amb mel</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Pollastre guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita s/lactosa de formatge s/lactosa* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruits secs</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· Postre de soja amb mel</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>MENÚ DE NADAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb galets</li> <li>· Pollastre rostit amb pomes, prunes* i pinyons*</li> <li>· Torró* tipus Xixona s/lactosa</li> </ul>

\* 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).