

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2018-2019



OVO-LACTO-VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 FESTA	8 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	9 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	10 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	11 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
14 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	15 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	16 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	17 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	18 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
21 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	22 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	23 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	24 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	25 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
28 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs	29 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	30 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt	31 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · 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.