

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2018-2019



S/OU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7	8	9	10	11
FESTA		<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<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 carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	14	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt 	<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 carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	21	22	23	24	25
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, 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"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps 	<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 carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	28	29	30	31	
	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre 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.