

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2018-2019



OVOLACTOVEGETARIÀ

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|---|---|--|
| | | | | 1 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural |
| 4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | 5 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | 6 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt | 7 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps | 8 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb Codonyat | 12 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps | 13 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | 14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps | 15 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps | 19 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps | 20 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt | 21 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps | 22 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps |
| 25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa amb amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Formatge amb Codonyat | 26 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i una mica de tomàquet · Fruita del temps | 27 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps | 28 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps | 29 · Crema de carbassa i porro 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.