

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MARÇ

CURS 2018-2019



S/LACTOSA

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 · Fruita del temps
4 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de · Fruita del temps	5 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti 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 · Postre de soja	7 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre 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 s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita amb codonyat	12 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de soja	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre 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 s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	19 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti 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 · Postre de soja	21 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre 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 s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita amb codonyat	26 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	27 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Postre de soja	28 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre 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.