

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

MAIG

CURS 2018-2019



## OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	1 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	2 · Crema de carbassó i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
	6	7	8	9
<b>FESTIU</b>	· Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	· Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
13	14	15	16	17
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	· Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
20	21	22	23	24
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Macarrons amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	· Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassó i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
27	28	29	30	31
· Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	· Crema de llenties vermelles i verdures · Espaguetis amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps	· Crema de verdures de primavera amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	· Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	· Crema de carbassó 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](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).