

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2019-2020



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · 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 · Tofu guisat amb poma · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · 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 · Tofu guisat amb poma · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · 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 · Tofu guisat amb poma · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · 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 · Tofu guisat amb poma · logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets · Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol · Fruita del temps
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet · Fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives · 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 · Tofu guisat amb poma · logurt natural 	

* 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.