

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

SETEMBRE

CURS 2019-2020



S/OU							
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
					12	13	
					· Sopa vegetal amb polenta i fideus	· Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets	
					· Pollastre guisat amb poma	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol	
					· logurt natural	· Fruita del temps	
	16	17	18	19	20		
· Arròs integral amb ceba i pastanaga	· Crema de lleties vermelles i carbassa	· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives	· Sopa vegetal amb polenta i fideus	· Sopa vegetal amb polenta i fideus	· Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets		
· Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades	· Macarrons de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet	· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet	· Pollastre guisat amb poma	· Pollastre guisat amb poma	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt natural	· logurt natural	· Fruita del temps		
	23	24	25	26	27		
· Arròs integral amb ceba i pastanaga	· Crema de lleties vermelles i carbassa	· Amanida d'enciams, pastanaga, flocs d'alga nori, tomàquet, fruits secs i olives	· Sopa vegetal amb polenta i fideus	· Sopa vegetal amb polenta i fideus	· Crema freda de carbassó s/patata amb crostonets		
· Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades	· Espaguetis de blat amb salsa de remolatxa, pastanaga i tomaquet	· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet	· Pollastre guisat amb poma	· Pollastre guisat amb poma	· Cigrons saltats amb mill, remolatxa, olives negres i pipes de girasol		
· Fruita del temps	· Fruita del temps	· Fruita del temps	· logurt natural	· logurt natural	· Fruita del temps		
	30						
· Arròs integral amb ceba i pastanaga							
· Tofu a la planxa, amanida d'enciams i pipes de girasol torrades							
· 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.

