

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

DESEMBRE

CURS 2019-2020



## OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>· FESTA</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>· FESTIU</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb polenta i fideus</li> <li>· Tofu guisat amb poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs guisat amb ceba i pastanaga</li> <li>· Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i carbassa</li> <li>· Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat</li> <li>· Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet</li> <li>· logurt Natural</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets</li> <li>· Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>	<b>MENÚ DE NADAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de Nadal amb verdures i galets</li> <li>· Canelons d'espínacs* gratinats amb beixamel</li> <li>· Torrons*</li> </ul>

\* 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).