

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2019-2020



## OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	8 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	9 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	10 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	14 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	15 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	16 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	21 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	22 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	23 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	28 · Crema de lleties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	29 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de lleties 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).