

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

GENER

CURS 2019-2020



S/LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	FESTA	8 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · Fruita del temps	9 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Postre de soja	10 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
13 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Postre de Soja	14 · Crema de llenties 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 · Fruita del temps	16 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	17 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
20 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Postre de soja	21 · Crema de llenties 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 · Fruita del temps	23 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	24 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
27 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita a la francesa s/lactosa i amanida d'enciams i pipes de · Postre de Soja	28 · Crema de llenties 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 · Fruita del temps	30 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Pollastre guisat amb poma · Fruita del temps	31 · Crema de carbassa 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. 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.