

ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL

OCTUBRE

CURS 2020-2021



OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	2 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
5 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	6 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	7 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	8 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	9 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
12 FESTIU	13 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	14 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	15 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	16 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · logurt Natural
19 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	20 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	21 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	22 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	23 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · Fruita del temps
26 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga · Truita de formatge i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades · Fruita del temps	27 · Crema de llenties vermelles i carbassa · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet · Fruita del temps	28 · Crema de verdures de tardor amb sèsam torrat · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet · logurt Natural	29 · Sopa vegetal amb polenta i fideus · Tofu guisat amb poma · Fruita del temps	30 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets · Guisat de llenties i arròs integral, amb sofregit de verdures · 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.