

# ESCOLA WALDORF EL TIL·LER - BELLATERRA

INFANTIL



GENER

CURS 2020-2021

**OVOLACTOVEGETARIÀ**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de formatge* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades  · Fruita del temps	12 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet  · Fruita del temps	13 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	14 · Sopa vegetal amb polenta i fideus  · Tofu guisat amb poma  · Fruita del temps	15 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets  · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes  · Fruita del temps
18 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de formatge* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades  · Fruita del temps	19 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Espagueti amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet  · Fruita del temps	20 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	21 · Sopa vegetal amb polenta i fideus  · Tofu guisat amb poma  · Fruita del temps	22 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets  · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes  · logurt Natural
25 · Arròs guisat amb ceba i pastanaga  · Truita de formatge* i amanida d'enciams i pipes de girasol torrades  · Fruita del temps	26 · Crema de lleties vermelles i carbassa  · Macarrons amb salsa de remolatxa, carbassa i tomaquet  · Fruita del temps	27 · Crema de verdures d'hivern amb sèsam torrat  · Pastís de mill i mongeta del carai amb verdures i tomàquet  · logurt Natural	28 · Sopa vegetal amb polenta i fideus  · Tofu guisat amb poma  · Fruita del temps	29 · Crema de carbassa i porro s/patata amb crostonets  · Guisat de lleties i arròs integral, amb sofregit de verduretes  · 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 asseguruem 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).