



Escola l'Estel Sense carn



Divendres 1

Sopa de peix amb fideus
Abadejo en salsa amb patata
i pastanaga
Fruita del temps

Dilluns 4

Espirals a la napolitana
(tomàquet i formatge ratllat)
Trita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i
olives)
Fruita del temps

Dimarts 5

Arròs a la cassola amb verdures
(pebrot vermell, pastanaga i
carbassó)
Halibut a la planxa amb
amanida (enciam, pastanaga i
blat de moro)
Fruita del temps

Dimecres 6

FESTIU

Dijous 7

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Divendres 8

FESTIU

NADALS A TAULA!

Ditxós és el més de desembre, que entra amb
llardons i surt amb turrons.

Ja tenim de nou els Nadals a taula! Unes festes
que tant nens, joves com grans no ens perdriem
per res del món!

A més dels regals el Nadal és el moment
perfecte per gaudir menjant en família. Però els
plats d'aquestes festes solen fer-se una mica
pesats pels nens. Però us ensenyarem com
fer-los divertits i que no se'ls fagin pesats!

Per l'aperitiu podem preparar una beguda
especial: barregem una botella d'aigua amb gas,
una ampolla de llimonada i una ampolla de suc
de raim. Als més petits els encantarà aquesta
beguda i podrán brindar amb ella com persones
adultes!

D'entrant les sopes sempre triomfen. I com que
els nens no els agrada massa estar quietes a la
taula, si aprofiteu i talleu la pilota a daus petits,
si al final mengen plat únic ja faran prou amb el
primer.

I com a plat principal, ja sigui gall d'indi o
pollastre farcit l'acompanyarem amb verdures
de temporada i patates cuites amb el suc de la
carn i segur que s'adapta al gust dels més
menuts sempre en petites racions.

I de postres que no faltin les neules, els
polverons i els torrons.

Bon Nadal i bon profit!!!

Dilluns 11

Arròs amb sofregit de
tomàquet
Trita de carbassó amb
amanida (enciam, tomàquet
i olives)
Fruita del temps

Dimarts 12

Tricolor de verdures (patata,
mongeta verda i pastanaga)
Solla en salsa amb xampinyons
logurt

Dimecres 13

Sopa vegetal amb pistons
Lluç amb salsa de verdures
Fruita del temps

Dijous 14

Espaguetis amb sofregit de
tomàquet
Peix fresc segons mercat al
forn amb all i julivert amb
amanida (enciam, pastanaga i
olives)
Fruita del temps

Divendres 15

Llenties estofades amb
verdures (carbassó, pastanaga
i ceba)
Trita francesa amb amanida
(enciam, blat de moro i
olives)
Pastís d'aniversari

Dilluns 18

Macarrons napolitana
(tomàquet i formatge ratllat)
Croquetes de peix amb
amanida (enciam, pastanaga
i olives)
Fruita del temps

Dimarts 19

Mongetes blanques estofades
amb verdures (porro i
pastanaga)
Trita francesa amb
amanida (enciam, tomàquet
i pastanaga)
Fruita del temps

Dimecres 20

Crema de carbassó
Limanda amb salsa i
xampinyons
Fruita del temps

Dijous 21

FESTIU

Divendres 22

MENÚ NADAL
Sopa vegetal amb galets
Bacallà al forn amb panses i
prunes amb patates xips
Torrans i Refresc

