



Escola l'Estel Sense gluten



Divendres 1

Sopa de peix amb fideus (sense gluten)
Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga
Fruita del temps

Dilluns 4 Espirals (sense gluten) a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Truita 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
Dilluns 11 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Dimarts 12 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Estofat de vedella amb xampinyons logurt	Dimecres 13 Sopa amb pistons (sense gluten) Llom al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	Dijous 14 Espaguëtis (sense gluten) 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) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Pastís sense gluten
Dilluns 18 Macarrons (sense gluten) bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Dimarts 19 Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Dimecres 20 Crema de carbassó Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons Fruita del temps	Dijous 21 FESTIU	Divendres 22 MENÚ NADAL Sopa amb galets (sense gluten) i pilota Pollastre al forn amb panses i prunes amb patates xips Postra especial i Refresc

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 podràn 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 polvorons i els torrons.

Bon Nadal i bon profit!!!

