



# Escola l'Estel Sense lactosa



## Divendres 1

Sopa de peix amb fideus  
Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga  
Fruita del temps

## Dilluns 4

Espirals amb sofregit de tomàquet  
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**

## NADALS A TAULA!

Ditxós és el més de desembre, que entra amb lladons 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 podran 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!!!

## 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  
Iogurt sense lactosa

## Dimecres 13

Sopa amb pistons  
Llom al forn 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)  
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

## Dilluns 18

Macarrons bolonyesa (carn de vedella i tomàquet)  
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 i pilota  
Pollastre al forn amb panses i prunes amb patates xips  
Postra especial i Refresc

