



# Escola L'Estel

## Menú sense gluten

		<b>Dimecres 1</b>	<b>Dijous 2</b>	<b>Divendres 3</b>
		<b>FESTIU</b>	Espirals sense gluten a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 6</b>	<b>Dimarts 7</b>	<b>Dimecres 8</b>	<b>Dijous 9</b>	<b>Divendres 10</b>
Sopa amb pistons sense gluten Estofat de vedella sense gluten amb xampinyons Fruita del temps	Mongetes tendres amb patates Llom al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	Arròs amb sofregit de tomàquet Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i cebes) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Fideus sense gluten a la cassola amb costella <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 13</b>	<b>Dimarts 14</b>	<b>Dimecres 15</b>	<b>Dijous 16</b>	<b>Divendres 17</b>
Macarrons sense gluten bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Croquetes sense gluten de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Crema de carbassó Cuixa de pollastre al forn amb patates al forn logurt	Arròs de verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó) <b>Peix fresc segons mercat</b> amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Sopa de l'avia amb galets sense gluten Mandonguilles sense gluten mixtes amb salsa i xampinyons Fruita del temps
<b>Dilluns 20</b>	<b>Dimarts 21</b>	<b>Dimecres 22</b>	<b>Dijous 23</b>	<b>Divendres 24</b>
Espirals sense gluten carbonara (nata, cebes i bacó) Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Magra de porc en salsa amb arròs saltejat Fruita del temps	Llenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i cebes) Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	<b>JORNADA ANGLESA</b> Cream of vegetable Fish & chips (Hake) sense gluten Apple pie sense gluten Fizzy drink	Arròs amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>Pastis d'aniversari</b> (sense gluten)
<b>Dilluns 27</b>	<b>Dimarts 28</b>	<b>Dimecres 29</b>	<b>Dijous 30</b>	
Puré de carbassa Salsitxes amb tomàquet Fruita del temps	Espaguetis sense gluten saltejats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i cebes) Limanda a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt	Crema de cigrons i porro Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Arròs a la cubana (sofregit de tomàquet i ou dur) Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	

### De novembre enllà, agafa la manta i no la deixis anar!

Un nou mes encetem i ara sí que ens abrigarem!

Els arbres s'han començat a despollar i nosaltres, encanvi, ens començarem a abrigar. I cada dia que passi sortirem amb més peces de roba de casa i ens vindran més de gust plats calents!

Aquest mes el començarem de festa. Després de la castanyada celebrarem Tots Sants, una festivitat dedicada al record dels avantpassats.

I ja ha passat el temps de la collita i de la verema i aquesta és època de sembrar.

Els caps de setmana podrem anar a buscar bolets i durant el mes els podreu tastar als nostres menús.

Les figues i les magranes també són abundants durant el mes i les mandarines acompanyaran els nostres postres sovint!

A finals de novembre encetarem les jornades gastronòmiques a l'escola! No us perdeu la primera, l'Anglesa, i deixeu que l'Ender i la Mar us expliquin curiositats d'Anglaterra. Veniu a provar el menjar típic d'aquest país!