



# Escola L'estel

## SENSE GLUTEN



<b>Dilluns 3</b> (*) Macarrons sense gluten saltats amb verdures i xampinyons Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	<b>Dimarts 4</b> Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt	<b>Dimecres 5</b> Mongeta tendra saltada amb pernil Cuixa de pollastre rostida amb patates Fruita del temps	<b>Dijous 6</b>  <b>FESTIU</b>	<b>Divendres 7</b>  <b>DIA DE LLIBRE DISPOSICIÓ</b>
<b>Dilluns 10</b> (*) Sopa de fideus sense gluten (*) Ous durs amb beixamel (sense gluten) gratinats i base de patata Fruita del temps	<b>Dimarts 11</b> Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	<b>Dimecres 12</b> Bròquil amb patata al vapor Estofat de vedella amb xampinyons logurt	<b>Dijous 13</b> Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) (*) Lluç arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	<b>Divendres 14</b> (*) Espaguetis sense gluten a la bolonyesa (carn picada de vedella i porc, tomàquet i formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 17</b> Saltejat de mongeta tendra amb patata (*) Gall d'indi a la planxa amb salsa de ceps (sense gluten) Fruita del temps	<b>Dimarts 18</b> Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt	<b>Dimecres 19</b> Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Botifarra de porc amb patates fregides Fruita del temps	<b>Dijous 20</b> (*) Macarrons sense gluten a la carbonara (ceba, nata i bacó) (*) Peix fresc segons mercat arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	<b>Divendres 21</b> <b>MENÚ NADAL</b> (*) Sopa de galets sense gluten amb pilota Pollastre al forn amb panses i prunes i patates xips (*) Postre especial i refresc

### NADALS A TAULA!

Pel desembre, desembrot, el pastor deixa les ovelles i se'n va vora del foc.

Ja tenim Nadal a la taula de nou!  
 És un bon moment per compartir moments amb la família, llegir, escoltar música... resguardats a la llar.

El Nadal és la celebració per excel·lència, vol dir renèixer per dins i renovar il·lusions.

Afortunat és el mes de desembre, que entra amb llardons i surt amb torrons.

Les celebracions de Nadal tenen un fort component gastronòmic: són moments de trobada al voltant d'una taula davant deliciosos plats casolans que poques vegades es produeixen durant tot l'any.

Tota la família es reuneix en aquests dies per gaudir d'un bon àpat, generalment abundant, en el qual no pot faltar l'escudella, la carn d'olla, pollastre rostit, neules, torrons, vi i cava.

A més, no són rares les sobretalles del dia de Nadal que es perllonguen fins al sopar.

Bon Nadal i bon profit!!!

