



Escola L'estel

SENSE LACTOSA



Dilluns 3 Llacets saltats amb verdures i xampinyons Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Dimarts 4 Cigrons estofats amb espinacs Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	Dimecres 5 (*) Mongeta tendra saltada amb ceba Cuixa de pollastre rostida amb patates Fruita del temps	Dijous 6  FESTIU	Divendres 7  DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Dilluns 10 Sopa de pistons (*) Truita francesa amb verdures Fruita del temps	Dimarts 11 Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Dimecres 12 Bròquil amb patata al vapor Estofat de vedella amb xampinyons (*) logurt sense lactosa	Dijous 13 Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Divendres 14 (*) Espirals a la bolonyesa (carn picada de vedella i porc, tomàquet) (sense formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
Dilluns 17 Saltejat de mongeta tendra amb patata (*) Gall d'indi a la planxa amb verdures Fruita del temps	Dimarts 18 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) logurt sense lactosa	Dimecres 19 (*) Crema de verdures (carbassó i pastanaga)(sense llet) Botifarra de porc amb patates fregides Fruita del temps	Dijous 20 (*) Macarrons amb tomàquet Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Divendres 21 MENÚ NADAL Sopa de galets 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!!!

