



# Escola L'estel

## SENSE PORC



<p><b>Dilluns 3</b></p> <p>Llacets saltats amb verdures i xampinyons          Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i olives)          Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 4</b></p> <p>Cigrons estofats amb espinacs          (*) Hamburguesa de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)          logurt</p>	<p><b>Dimecres 5</b></p> <p>(*) Mongeta tendra saltada amb ceba          Cuixa de pollastre rostida amb patates          Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 6</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Divendres 7</b></p> <p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>
<p><b>Dilluns 10</b></p> <p>(*) Sopa vegetal de pistons          Ous durs amb beixamel gratinats i base de patata          Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 11</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs          (*) Salsitxes de pollastre al forn amb salsa de tomàquet          Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 12</b></p> <p>Bròquil amb patata al vapor          Estofat de vedella amb xampinyons          logurt</p>	<p><b>Dijous 13</b></p> <p>Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga)          Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)          Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 14</b></p> <p>(*) Espirals amb tomàquet i tonyina          Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)          Fruita del temps</p>
<p><b>Dilluns 17</b></p> <p>Saltejat de mongeta tendra amb patata          (*) Canelons d'espinacs gratinats amb salsa de ceps          Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 18</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)          (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)          logurt</p>	<p><b>Dimecres 19</b></p> <p>Crema de verdures (carbassó i pastanaga)          (*) Crestes de tonyina amb patates fregides          Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 20</b></p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet i formatge          Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)          Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 21</b></p> <p><b>MENÚ NADAL</b></p> <p>(*) Sopa vegetal de galets          Pollastre al forn amb panses i prunes i patates xips          Pastís de torró i refresc</p>

### 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!!!

