



ESCOLA L'ESTEL SENSE GLUTEN



Divendres 1
 (*) Pasta sense gluten a la carbonara (nata, ceba i bacó)
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 Fruita del temps

Dilluns 4
 Pèsols saltats amb ceba
 (*) Lluç al forn amb xampinyons
 Fruita del temps

Dimarts 5
 (*) Escudella amb pasta sense gluten
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 6
 Coliflor amb patata
 (*) Llom arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Dijous 7
 (*) Panini (pa sense gluten) amb tomàquet, pernil dolç i formatge
 (*) Limanda a la marinera (sense gluten)
 Fruita del temps

Divendres 8
 Arròs amb verdures
 Pollastre al xilindró
 Fruita del temps

Dilluns 11
 Mongeta tendra amb patata
 Estofat de porc
 Fruita del temps

Dimarts 12
 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 13
 Paella de carn
 (*) Lluç arrebossat (sense gluten) amb verdures saltades variades
 Fruita del temps

Dijous 14
 Crema de carbassa
 Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Divendres 15
 (*) Pasta sense gluten amb tomàquet i verdures
 Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 Fruita del temps

Dilluns 18
 (*) Sopa de peix (pasta sense gluten)
 Estofat de vedella
 Fruita del temps

Dimarts 19
 Arròs tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro)
 Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 logurt

Dimecres 20
 Crema de verdures (carbassó i pastanaga)
 Cap de llom rostit amb bolets
 Fruita del temps

Dijous 21
 (*) Pasta sense gluten bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 Fruita del temps

Divendres 22
 Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons
 Llenties estofades amb arròs
 Fruita del temps

Dilluns 25
 (*) Pasta sense gluten saltada amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
 (*) Llom arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Dimarts 26
 Bròquil amb patates
 Estofat de gall dindi
 logurt

Dimecres 27
 Cigrons amb espinacs
 Mandonguilles amb tomàquet
 Fruita del temps

Dijous 28
DIJOURS GRAS
 (*) Sopa de pasta sense gluten
 Truita francesa amb botifarra d'ou
 (*) Postra especial



Qui sembra al febrer, collita té.

El febrer és sempre un bon mes per a les verdures, com tots els mesos d'hivern. Els cítrics a principis d'any estan en el seu millor moment i ja podem començar a gaudir de les primeres maduixes.

Els pescadors es prenen temps per fer xarxes noves i reparar tots els seus utensilis. A la peixateria, és hora de demanar llenguado, ja que s'inicia la seva temporada.

Sol de febrer mai dura un dia sencer. Al camp, hi ha poca feina i s'aprofita el temps portant els fems i adobant. Es prepara el camp per les sembres de primavera.

Pel febrer neix el bon corder i cal fer les tries de les ovelles.

El Dijous, conegut popularment, com a Dijous Gras, és el punt de partida tradicional per a celebracions de carnestoltes arreu del país.

En aquest dia, és habitual celebrar menjars familiars on els protagonistes són tota mena de plats que combinen els ous i la carn. I per a Sant Valentí, l'ametller a florir.