



ESCOLA L'ESTEL SENSE GLUTEN



Divendres 1
CARNAVAL
(*) Panini sense gluten de tonyina
(*) Lluç arrebossat (sense gluten) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam

Dilluns 4
FESTIU

Dimarts 5
Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Dimecres 6
DIMECRES DE CENDRA
Llenties estofades amb arròs
(*) Ous durs amb base de patata i tomàquet
Fruita del temps

Dijous 7
(*) Sopa de pollastre amb galets sense gluten
Estofat de porc
Fruita del temps

Divendres 8
(*) Pasta sense gluten a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita del temps

Dilluns 11
Minestra de verdures
(*) Gall dindi al forn amb xampinyons
Fruita del temps

Dimarts 12
(*) Escudella amb cigrons i pasta sense gluten
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt

Dimecres 13
Trinxat de la cerdanya (col, patata i cruixent de bacó)
Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Dijous 14
Arròs amb verdures
Pollastre al xilindrón amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Divendres 15
(*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i tonyina
(*) Limanda a la marinera (sense gluten)
Fruita del temps

Dilluns 18
Mongeta tendra amb patata
Estofat de bacallà
Fruita del temps

Dimarts 19
Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt

Dimecres 20
Paella de carn
(*) Lluç arrebossat (sense gluten) amb verdures saltades variades
Fruita del temps

Dijous 21
Crema de carbassa
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Divendres 22
(*) Pasta sense gluten amb tomàquet i verdures
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Dilluns 25
Arròs tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro)
Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Dimarts 26
Crema de verdures (carbassó i pastanaga)
Estofat de vedella
logurt

Dimecres 27
Sopa de peix amb arròs
Gall d'indi rostit amb bolets
Fruita del temps

Dijous 28
(*) Macarrons sense gluten bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Trita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
DIA DEL POSTRE SALUDABLE MACEDONIA DE FRUITA

Divendres 29
Llenties estofades amb verdures i costella
Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(*) Gelatina

Fruites de Primavera

Les flors anuncien que la primavera ja ha arribat. La natura es vesteix de gala amb la floració dels arbres fruiters.

"Els Colors de la Salut", colors vius que ens enamoren!

El fet que tinguin aquests colors està relacionat amb la multitud de nutrients que ens aporten per a la salut. A més, estan boníssimes!

És aconsellable gaudir dels fruits típics d'aquesta temporada que duren poc temps, però tenen un alt contingut en vitamines i minerals: maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres.

Aquestes fruites s'han d'integrar a la nostra vida quotidiana perquè ens aporten molts beneficis.

Per exemple, les maduixes i maduixots, són unes de les fruites que contenen més vitamina C i que ens acompanyaran durant tota aquesta estació.

Descobreix també quines hortalisses i verdures es troben a l'hort i quins altres aliments i productes són típics d'aquesta temporada, per aprofitar al màxim l'energia de l'estació i per sentir-te dinàmic i amb vitalitat per gaudir d'activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes admirant els colors de la lavanda, de roselles i gira-sols.