

## MENÚ SENSE GLUTEN NI LACTIS **desembre 2018** Escola Parc de la Ciutadella

EL DINAR A L'ESCOLA				
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
<b>Espaguetis</b> salsa pomodoro Calamars a l' <b>andalusa</b> i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Patata i bleda saltejada Estofat de vedella i un xic de <b>cuscus</b> Fruita fresca	Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Ous amb tomàquet Fruita fresca	FESTIU	PONT
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Llenties estofades <b>Pollastre empanat</b> i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Llom de porc amb suquet i verdures Fruita fresca	Crema de carbassa ( <b>sense            lactis</b> ) Cigrons estofats amb pollastre Fruita fresca	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa d'au i verdures amb <b>pistons</b> Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa <b>logurt de soja</b>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	Menestra de verdures Mandonguilles amb suquet i un xic de <b>cuscus</b> Fruita fresca	Crema de pastanaga ( <b>sense            lactis</b> ) Gall dindi <i>al ajillo</i> i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	Mongetes seques amb patata Ou amb tomàquet i <b>beixamel</b> Amanida en el centre de la taula: enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Sopa amb <b>galets</b> Pollastre al forn amb verdures i patates xip Grills de mandarina, <b>neules</b> i <b>torrons</b>

El pa és sense gluten; s'utilitzen pastes i farina aptes per a celiaquia.