



## MENÚ SENSE GLUTEN Desembre 2020

De beguda:  
aigua de font

El pa és sense  
gluten.

S'usen pastes i  
farina  
aptes per a  
celiaquia.

La pasta i l'arròs  
són integrals.

Aliments  
ecològics: arròs,  
pasta, llegum, i  
algunes fruites i  
hortalisses

Aquest mes, de  
fruita: poma,  
pera, plàtan,  
nectarina,  
préssec, síndria,  
meló i raïmsucre  
i animem als  
infants que no  
se'n posin, o  
se'n posin poc!

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p><b>Macarrons</b> marcians (amb salsa d'espínacs) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca</p>	<p>*Cigrons estofats Truita de carbassó i patata. Amanida de tomaquet, pastanaga i pipes. Fruita fresca</p>	<p>Patata i bleda saltejada Estofat de vedella amb <b>cuscús</b> Fruita fresca</p>	<p>Crema de pastanaga Llenties estofades a la jardinera logurt natural sense sucre</p>	<p>Arròs integral amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Gall dindi arrebossat i amanida de pastanaga ratllada i olives negres Fruita fresca</p>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTA	FESTA	<p>Pèsols i patata Ous al forn amb tomàquet i <b>bechamel</b> logurt natural sense sucre</p>	<p>Crema de carbassa Estofat de cap de llom Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet Lluç amb suquet i verduretes Fruita fresca</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca</p>	<p>Mongetes seques amb botifarra Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i sèsam. Fruita fresca</p>	<p>Menestra de verdures Mandonguilles amb suquet i arròs Fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures Pasta amb bolonyesa de llentilles i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca</p>	<p>Sopa de <b>pistons</b> integrals (amb brou de verdura i au) Pollastre ala llimona amb patata Fruita variada per triar i neules i torrons</p>
DILLUNS 21	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Arròs amb tomàquet <b>Croquetes</b> de pollastre i amanida Fruita fresca</p>				