



# Menú de Desembre — sense gluten

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>29</b> Espaguetis integrals marcians (salsa d'espínacs) Salmó al forn a l'anet amb porro i carbassa Fruita fresca	<b>30</b> Mongetes seques estofades Truita de verdures i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	<b>1</b> Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Daus de gall dindi <b>arrebossat</b> amb amanida d'enciam, germinats i sèsam logurt natural	<b>2</b> Bròquil amb patata Llentíes a la jardinera amb cuscús integral Fruita fresca	<b>3</b> Crema de verdures <b>Fideus</b> a la cassola amb pollastre Fruita fresca
<b>6</b> <b>FESTA</b>	<b>7</b> <b>FESTA</b>	<b>8</b> <b>FESTA</b>	<b>9</b> Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb verdures juliana i bacon i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, i olives verdes logurt natural	<b>10</b> Cigrons amb patata Calamars a l' <b>andalusa</b> i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres Fruita fresca
<b>13</b> Arròs pilaf amb verdures Lluç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita fresca	<b>14</b> Crema de bròquil i porro <b>Macarrons</b> a la bolonyesa de llentíes amb formatge ratllat i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	<b>15</b> Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre amb ametlles i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	<b>16</b> Sopa minestrone (amb <b>fideus</b> i verdures) Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	<b>17</b> Menestra de verdura Hamburguesa de vedella i saltejat de xampinyons i pastanaga Fruita fresca
<b>20</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa) Bacallà al forn amb porro i poma i amanida d'enciam, col llombarda i olives Fruita fresca	<b>21</b> Cigrons estofats amb xoriço Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i germinats Fruita fresca	<b>22</b> Sopa de <b>galets</b> Pollastre al forn amb orellanes i prunes Torró i neules i grills de mandarina		

Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, sindria i meló.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!