



# Menú de Gener — sense gluten

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>10</b> Crema de verdures amb <b>entrebancs</b> <b>Macarrons</b> a la bolonyesa de lleties Fruita fresca	<b>11</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de verdures i amanida d'enciam i col llombarda Fruita fresca	<b>12</b> Patata i bleda saltejat Broquetes de pollastre i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i pipes logurt natural sense sucre	<b>13</b> Estofat de mongetes Peix fresc local a l' <b>andalusa</b> i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	<b>14</b> Sopa de <b>galets</b> Gall dindi a la jardinera (mongeta, pastanaga, pèsols) Fruita fresca
<b>17</b> Arròs amb verdures Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	<b>18</b> Crema de llegum <b>Fideuà</b> de peix i amanida d'enciams variats, pastanaga i olives Fruita fresca	<b>19</b> Trinxat de col i patata a l'allet Estofat de vedella amb suquet Fruita fresca	<b>20</b> Coliflor amb mongetes seques Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita fresca	<b>21</b> Sopa de <b>fideus</b> amb cigrons Trita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i nap Fruita fresca
<b>24</b> Bròquil i patata gratinat amb formatge Estofat de lleties Fruita fresca	<b>25</b> Arròs amb verdures Calamars a l' <b>andalusa</b> i amanida d'enciam, col llombarda i nap Fruita fresca	<b>26</b> Cigrons estofats amb carbassa Remenat d'ou amb tomàquet, amb <b>bastonets de pa</b> integral i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>27</b> Crema de porro <b>Fideus</b> a la cassola amb pollastre <b>ecològic</b> Fruita fresca	<b>28</b> <b>Espirals</b> integrals a la italiana Peix fresc al forn i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural
<b>31</b> Arròs integral tres delícies (amb pastanaga, pèsols i blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	<b>1</b> Patata i bledes Llom de porc <b>empanat</b> i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>2</b> Humus de cigró amb bastonets de pastanaga Paella d'arròs amb verdures Fruita fresca	<b>3</b> <b>Espaguetis</b> marcians (salsa d'espínacs) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam logurt natural	<b>4</b> Crema de carbassa Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita fresca

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, plàtan, mandarina i taronja.

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