

SENSE GLUTEN



**ENDER
CONSELL**

**DESEMBRE
2020**

**Ja tenim Nadal
a taula!**

Per molt que canviïn les coses, continua sent una de les èpoques més especials de l'any.

Nadal és una bona oportunitat per cuinar en família.

Cal pensar en menús, decorar la casa i felicitar a tothom les festes...

Una bonica taula on potser enguany no ens trobem amb els mateixos éssers estimats que l'any passat.

Nadal continuarà tenint un fort component gastronòmic: gaudirem dels menjars, on hi haurà sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torró.

L'ambient nadalenc no està només a casa, sinó en nosaltres mateixos.

Després de Nadal, esperarem als Reis Mags i despertarem amb la il·lusió. Però ara més que mai és important saber valorar el que ja tenim i no viure només desitjant el que no tenim.

Bon Nadal i bon profit!



Dimarts 1

(*) Sopa de pasta sense gluten

Llucet al allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)

Fruita del temps

Dimecres 2

Mongeta verda amb patata

Estofat de vedella amb pastanaga

Fruita del temps

Dijous 3

Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell)

Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)

Fruita del temps

Divendres 4

Arròs amb tomàquet

(*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)

logurt

Dilluns 7

FESTIU

Dimarts 8

FESTIU

Dimecres 9

Mongetes blanques amb xoriço (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)

Lluç al forn amb patata brava

Fruita del temps

Dijous 10

(*) Pasta sense gluten al aglio e oleo

(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)

Fruita del temps

Divendres 11

Broquil amb patata

Pollastre al l'all amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)

logurt

Dilluns 14

Arròs amb verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba)

Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)

Fruita del temps

Dimarts 15

Patates al gratén (beixamel i bacó)

(*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)

Fruita del temps

Dimecres 16

Llenties a la riojana (pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet, ceba i xoriço)

Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot i tomàquet)

Fruita del temps

Dijous 17

Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)

Estofat de porc amb xampinyons

Fruita del temps

Divendres 18

MENÚ DE NADAL

(*) Sopa de pasta sense gluten

Pollastre a la catalana (prunes, panses i ceba)

(*) logurt

Dilluns 21

Coliflor amb patata

(*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)

Fruita del temps

