


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p><b>1</b> Verdura bullida: mongeta tendra, patata i pastanaga <b>Salsitxes de porc sense gluten</b> amb guarnició d'enciam i tomàquet <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Espàrrecs blancs</i> <i>Pizza sense gluten Tropical (amb bacó i pinya)</i></p>
<b>FESTA</b>	<p><b>4</b></p> <p><b>5</b> Crema de carbassa i porro  Trita de patata i ceba amb guarnició d'enciam i pastanaga <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Tallarines sense gluten al pesto</i> <i>Xai a la planxa amb albergínia i pebrot</i></p>	<p><b>6</b> Sopa d'au amb arròs  Hamburguesa de vedella sense gluten a la planxa amb guarnició d'enciam i sèsam torrat <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Espinacs amb patata i pastanaga</i> <i>Llenguado a la planxa</i></p>	<p><b>7</b> Llenties pardines guisades amb verdures  Peix a la planxa amb guarnició de tomàquet i cogombre <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Purè de patata casolà</i> <i>Ous al forn amb "pistó" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</i></p>	<p><b>8</b> Espaguetis sense gluten amb salsa de tomàquet casolana <b>Pit de pollastre amb salseta de ceba i pastanaga</b> amb guarnició d'amanida <b>logurt DEL BERGUEDÀ</b></p> <p><i>*Amanida d'hivern (amb formatge i magrana)</i> <i>Remenat de gambes amb alls tendres i pa sense gluten</i></p>
	<p><b>11</b> Arròs ecològic amb tomàquet <b>Botifarra sense gluten</b> amb quetxup casolà, i amb guarnició d'enciam i cogombre <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Mongeta verda bullida amb patata</i> <i>Bacallà arrebossat amb farina sense gluten</i></p>	<p><b>12</b> Coliflor i patata gratinada amb formatge  Rostit de gall d'indi amb ceba i guarnició d'enciam i olives <b>logurt LA FAGEDA</b></p> <p><i>*Sopa amb fideus sense gluten</i> <i>Trita d'espinacs i pernil amb guarnició d'escarola</i></p>	<p><b>13</b> Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet  Calamars a la planxa amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol sense gluten <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Pèsols amb patata</i> <i>Hamburguesa de conill sense gluten amb amanida verda</i></p>	<p><b>14</b> Mongetes seques guisades amb verdures  Trita de patata amb guarnició d'enciam i pastanaga <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Crema de carbassa</i> <i>Llom a la planxa amb amanida</i></p>
<p><b>18</b> Mongetes verdes amb patata al vapor <b>Bistec de vedella a la planxa</b> amb guarnició d'enciam i sèsam torrat <b>logurt CLEDA d'ovella amb sucre morè</b></p> <p><i>*Amanida de llenties</i> <i>Pollastre a la planxa amb patates xips</i></p>	<p><b>19</b> Sopa peix amb arròs <b>Peix blanc amb salseta</b> (sense farina) amb guarnició d'enciam, pastanaga i olives <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Purè d'espinacs</i> <i>Mitjana de vedella a la brasa amb amanida</i></p>	<p><b>20</b> Cigrons estofats amb patata i verdures <b>Ous al forn amb tomàquet</b> amb guarnició d'enciam i cogombre <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Espirals de colors sense gluten amb alfàbrega</i> <i>Sepia a la planxa amb xampinyons</i></p>	<p><b>21</b> Crema de verdures d'hivern <b>Pollastre al forn amb patates, all i llimona</b> i amb guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Arròs amb tomàquet</i> <i>Trita d'albergínia i pebrot</i></p>	<p><b>22</b> Amanida variada amb formatge  <b>Fideuada (fideus sense gluten) amb costella</b>  <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Bròquil amb patata i pastanaga</i> <i>Peix arrebossat amb farina sense gluten</i></p>
<p><b>25</b> Purè de verdures del temps  Trita de carbassó amb guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten  <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Macarrons sense gluten amb tomàquet</i> <i>Gall d'indi a la planxa amb amanida variada</i></p>	<p><b>26</b> Escudella barrejada amb cigrons <b>Pollastre al forn</b> amb guarnició d'enciam i tomàquet  <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Arròs saltejat amb verdures (pebrot, bròquil, pastanaga i ceba)</i> <i>Lluç a la planxa</i></p>	<p><b>27</b> Tallarines sense gluten amb tomàquet i gratinats amb formatge <b>Peix al forn amb verdures i herbes provençals</b> i amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada <b>logurt LA FAGEDA</b></p> <p><i>*Crema de pastanaga</i> <i>Peix a la planxa amb patates xips</i></p>	<p><b>28</b> Arròs tres delícies (Pernil dolç sense gluten, pastanaga i truita) <b>Bacallà arrebossat amb farina sense gluten</b>, amb guarnició d'amanida variada <b>Fruita del temps</b></p> <p><i>*Menestra de verdura saltejada amb pernil salat</i> <i>Hamburguesa de vedella sense gluten</i></p>	

**Nari Nans** Ofereix un producte de qualitat i un servei personalitzat. Tots els plats s'acompanyen de pa sense gluten i aigua, i estan elaborats per la cuinera de l'escola a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

*\* Proposta de sopar per fer a casa, amb un postres a base de fruita i/o làctic*

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N<sup>o</sup> Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya