



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1 Verdura bullida, mongeta tendra i patata Salsitxes de pollastre sense gluten amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p><i>*Sopa amb fideus sense gluten Truita de gambes i espàrrecs verds</i></p>
 <p>4</p>	<p>5 Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb guarnició d'enciam i pastanaga rallada Fruita del temps</p> <p><i>*Pèsols saltejats amb ceba i daus de pernil Truita a la francesa</i></p>	<p>6 Cigrons estofats amb verdures Bistec de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten logurt CLEDA d'ovella</p> <p><i>*Arròs llarg amb carbassa i pebrot Peix a la planxa</i></p>	<p>7 Trinxat de col i patata Remenat d'ou amb bolets i amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><i>*Pasta sense gluten amb orenga Llom a la planxa</i></p>	<p>8 Sopa de pollastre amb arròs Peix a la biscaïna (amb tomàquet i ceba), i amb guarnició d'enciam i pipes de gira-sol sense gluten Fruita del temps</p> <p><i>*Bledes amb patates i pastanaga Pollastre al forn amb llimona</i></p>
	<p>11 Arròs integral amb verdures Truita de carbassó amb guarnició d'enciam Fruita del temps</p> <p><i>*Puré de patata Calamars a la planxa amb pebrot verd</i></p>	<p>12 Mongetes blanques sortint de l'olla amb rajolí d'oli i allets Botifarra sense gluten a la planxa amb guarnició d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p><i>*Sopa d'au amb pasta sense gluten Pit de gall d'indi amb samfaina</i></p>	<p>13 Patates guisades amb sípia Pollastre al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet logurt LA FAGEDA</p> <p><i>*Arròs amb tomàquet Salmó a la planxa amb amanida</i></p>	<p>14 Sopa de peix amb arròs Peix arrebossat (amb farina sense gluten) i amb guarnició d'escarola i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>*Espinacs amb panses i pinyons Xai a la planxa</i></p>
<p>18 Bledes i patates saltejades Llom de porc a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>*Amanida d'enciam, escarola i tonyina Ous al forn amb tomàquet</i></p>	<p>19 Arròs ECOLÒGIC amb tomàquet Pollastre guisat amb herbes aromàtiques i guarnició d'enciam i olives logurt DEL BERGUERDÀ amb sucre morè</p> <p><i>*Hummus de cigrons Calamars a la planxa amb amanida</i></p>	<p>20 Crema de carbassa i porro Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga, i guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>*Sopa amb pasta sense gluten Hamburguesa de conill amb carxofes saltejades</i></p>	<p>21 Llenties pardines guisades amb verdures Truita de patates amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p><i>*Quinoa amb carbassó i xampinyons Peix a la planxa</i></p>	<p>22 Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Peix al forn amb suquet i guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten Fruita del temps</p> <p><i>*Albergínies farcides amb verdures Llom a la planxa</i></p>
<p>25 Sopa d'au amb barrejada amb cigrons Salsitxes de porc sense gluten amb guarnició d'enciam i olives logurt LA FAGEDA</p> <p><i>*Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs</i></p>	<p>26 Tallarines sense gluten a la napolitana Peix al forn amb herbes provençals i guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p><i>*Bròquil amb pastanaga i patata Pollastre a la planxa</i></p>	<p>27 Crema de pastanaga Perniets de pollastre al forn amb xampinyons i guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p><i>*Llenties saltejades amb pebrot Llenguado a la planxa</i></p>	<p>28 Arròs amb verdures Truita de carbassó i guarnició d'enciam Fruita del temps</p> <p><i>*Amanida variada Bistec de vedella amb patata al forn</i></p>	<p>29 Verdura de temporada Rodó de gall dindi amb salseta de poma i guarnició de patates fregides Fruita del temps</p> <p><i>*Macarrons sense gluten amb verdures Peix al forn amb llimona</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.

Les verdures de temporades són: bleda, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, pastanaga i porro.

Les fruites són: mandarina, taronja, plàtan, poma i pera.

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

Revisat per CÈLIA PUIG, Dietista-Nutricionista, N^o Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya