


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 Llenties estofades amb verdures Pollastre al forn amb llimona i romaní amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>2 Macarrons sense gluten a la bolonyesa Trita de ceba i patata amb guarnició d'enciam i olives logurt LA FAGEDA</p>	<p>3 Crema de carbassa i porro Fideus sense gluten a la cassola amb costelles Fruita del temps</p>	<p>4 Paella de peix Peix arrebossat amb farina sense gluten amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>5 Mongeta tendra i patates Hamburguesa de vedella sense gluten a la planxa, amb guarnició d'enciam i blat de moro sense gluten Fruita del temps</p>
<p><i>*Arròs llarg amb carbassa i pebrot Peix a la planxa</i></p>	<p><i>*Pèsols amb patata Hamburguesa de conill sense gluten amb amanida verda</i></p>	<p><i>*Pasta sense gluten amb alfàbrega Sèpia a la planxa amb xampinyons</i></p>	<p><i>*Purè de verdures Pollastre al forn amb ceba i patates</i></p>	<p><i>*Sopa amb fideus sense gluten Trita d'espínacs amb guarnició d'enciam i pipes</i></p>
<p>8 Pasta sense gluten amb verdures Bistec de porc a la planxa amb guarnició de tomàquet i cogombre Fruita del temps</p>	<p>9 Arròs ecològic amb tomàquet Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga, pèsols, ceba), amb guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>10 Crema de pastanagues Pernilets de pollastre a la llimona amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>11 Cigrons guisats amb verdures Anella de calamar estofada amb guarnició d'enciam i pastanaga logurt DEL BERGUERDÀ amb sucre morè</p>	<p>12 Coliflor i patates gratinades amb formatge (sense beixamel) Trita de patata amb guarnició d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>
<p><i>*Bledes amb patata saltejades Bacallà arrebossat</i></p>	<p><i>*Amanida de llenties Trita de formatge i pernil dolç sense gluten</i></p>	<p><i>*Tallarines sense gluten al pesto Lluç a la planxa amb albergínia i carbassó</i></p>	<p><i>*Arròs saltejat amb verdures (pebrot, bròquil, pastanaga i ceba) Xai a la planxa</i></p>	<p><i>*Espàrrecs blancs Pizza sense gluten Tropical (amb bacó i pinya)</i></p>
BONES VACANCES				
<p>22</p>	<p>23 FESTA DE SANT JORDI Crema de verdures del temps Cuixes de pollastre al forn amb salsa de poma i guarnició d'enciam, i patates xips Flam casolà NariNans sense gluten</p>	<p>24 Sopa de peix amb arròs Ous al for amb tomaquet, i guarnició d'enciam i olives Fruita del temps</p>	<p>25 Espaguetis sense gluten amb xampinyons i pernil dolç sense gluten Botifarra sense gluten al forn amb guarnició d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>26 Mongeta seca estofada amb verdures Peix a la "Riojana" (salsa de tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga) Fruita del temps</p>
	<p><i>*Arròs amb carxofes i bolets Salmó a la planxa</i></p>	<p><i>*Amanida de cigrons Pollastre a la planxa</i></p>	<p><i>*Bròquil amb pastanaga i patata Seitons arrebossats amb farina sense gluten</i></p>	<p><i>*Sopa d'au amb pasta sense gluten Pit de gall d'índi amb amanida</i></p>
<p>29 Pasta sense gluten a la napolitana amb formatge Remenat de xampinyons amb guarnició d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>30 Sopa d'au amb arròs i cigrons Peix al forn amb julivert i alls, i guarnició d'enciam i pipes gira-sol Fruita del temps</p>			
<p><i>*Mongeta verda bullida amb patata Calamars a la andalusa (enfarinats)</i></p>	<p><i>*Purè de patata casolà Ous al forn amb "pisto" de verdures (albergínia, pebrot, ceba, carbassó...)</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, carxofes, enciam, escarola, espínacs, pastanaga i porro.

Les fruites són: taronja, plàtan, poma, 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