



1r  
trimestre

menú 20182019 intolerància lactosa

# escolagavina

Pares, mares, xiquets, xiquetes... mestres:

En aquest país on generalment visc hi ha una certa cuina familiar que, per cert, s'està en aquests dies acabant d'una manera segura i inevitable. Aquesta cuina era bona –o, almenys, la trobàvem bona els naturals del país. Ara es menja bé en algunes cases particulars –molt poques. Abans menjava bé tothom, pobres i rics. Ara, la cuina, cada vegada més rara, és tancada en les quatre parets d'una casa particular. Abans es feien colles d'amics, obsessionades per la culinària, que, amb qualsevol pretext, feien àpats a l'aire lliure. Quan jo en sentia parlar, de jove, em semblaven pantagruèlics però s'ha d'agafar la paraula en el sentit hiperbòlic que la gent utilitza constantment. Potser no eren pantagruèlics: eren simplement excel·lents. Ja n'hi ha prou, per anar tirant.

Nosaltres tenim una cuina modesta, petita, si voleu precària i monòtona, plena de defectes i de qualitats, però que en definitiva ha alimentat un país. Podrà agradar més o menys, estar més o menys considerada. Què hi farem? Però, en definitiva, és l'única que tenim. No en tenim d'altra. Desviar-se, en aquest punt, de la realitat no és pas al meu abast.

JOSEP PLA, "El que hem menjat"



gluten



crustacis



ous o derivats



peix



cacau



soja



llet i derivats



fruita seca



api



mostassa



sèsam



sulfits



tramussos



mol·luscs

# SETEMBRE 2018

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

## benvinguts



**10**

Macarrons amb tomata  
Rap arrebossat amb salsa

Galetes

**11**

Arròs caldós de pollastre  
Trita de creïlla

Fruita

**12**

Llenties en verdures  
Pollastre al forn

Entrepà de tonyina

**13**

Arròs amb tomata  
Llonganises amb ou

Entrepà de pernil salat

**14**

Crema de verdures  
Llom arrebossat en samfaina

Cereals i iogurt

**17**

Crema de porro i  
creïlla amb torrat  
Pepitoria de pollastre

Entrepà de pernil dolç

**18**

Espirals amb tomata  
Pit de tito amb creïlles

Entrepà de xocolata

**19**

Arròs melós amb bolets  
i xampiyons  
Lluç i creïlles al forn

Entrepà de llom rostit

**20**

Potatge de cigrons  
Trita de pernil dolç

Rosquilletes amb fruita

**21**

Companatge sense lactosa  
Arròs de verdures al forn

Entrepà de formatge

**24**

Sopa d'au amb estrelletes  
Ragout de verdures

Entrepà de pernil salat

**25**

Arròs amb tomata  
Llonganises amb ou

Fartons

**26**

Llenties estofades  
Suquet de rap

Entrepà de tito

**27**

Tallarins amb tomata  
Pollastre adobat amb samfaina

Fruita

**28**

Companatge sense lactosa  
Arròs amb verdures

Coca de pernil amb formatge

