



## CEIPIEEM Son Serra Menú SENSE LACTOSA, FLATULENTS mes de desembre de 2020

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.  
La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.  
*Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, letuga, porros.*

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	<b>PURÉ DE VERDURES</b>  TRUITA DE CARABASSÍ (3) ENSALADA DE TARDOR (fulles de roure, mesclum, tomàtiga, ceba morada i poma) (amb letuga ecològica) POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>PASTA A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  ORADA AL FORN (4)  <b>PASTANAGA</b>  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita de patata i ceba / Fruita	<b>PURÉ D'ESPINACS</b>  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE</b>  MONGETES TENDRES I PATATA  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de blat sarraí amb verdures saltejades / Fruita	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)  CUSCÚS AMB BLAT DE LES ÍNDIES I PASTANAGA (1)  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	FESTIU	MACARRONS A LA NAPOLITANA(1,3)  TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA AMB TONYINA (lletugues variades, ceba, tomàtiga, tonyina) (4) POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Llenguado enfarinat saltat de ceba, col i pastanaga / Fruita	<b>PURÉ DE VERDURES</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  CEBA I XAMPINYONS  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita de patata i coliflor / Fruita	<b>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, pollastre)</b>  <b>MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)</b>  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Salmó a la planxa amb arròs i bròcoli / Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (tomàtiga i tonyina) (1,3,4)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  <b>ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, tomàtiga cherry, olives) (amb letuga ecològica)</b>  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Aguiat de calamarsets amb arròs i verdures / Fruita	SOPA DE POLLASTRE I VERDURES AMB MERAELLA (1,3,9)  PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA CARAMELITZADA (12)  <b>CUSCÚS SALTAT (1)</b>  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Puré de verdures i raòles amb tomàtiga trempada / Fruita	<b>PURÉ DE VERDURES</b>  <b>LLUÇ AL FORN (4)</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSÍ</b>  ESTOFAT DE VEDELLA  PASTANAGA I PATATA  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	<b>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro i pastanaga)</b>  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE</b>  <b>PURÉ DE PATATA (sense llet)</b>  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i rap amb arròs / Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22			
<b>PURÉ DE VERDURES</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  <b>ENSALADA (fulles de roure, mesclum, olives negres, orenga)</b>  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	<b>ENSALADA DE PASTA AMB TOMÀTIGA I OU (1,3)</b>  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  PATATES ROSTIDES  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i empanadilles de tonyina / Fruita			

### Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Cereals amb gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Diòx. de sofre i sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

### Línea de producció diferenciada. CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Embotits, Preparats càrnics: Sense lactosa.

Purés o cremes de verdures sense làctics (llet, formatge, mantega).

Iogurt sense Lactosa.

Menú sense Llegums, Bròcoli, Carxofa, Coliflor, Pebres