



CEIPIEEM Son Serra

Menú SENSE LACTOSA, MONGETA BLANCA, PERA, TARONJA, MANDARINA

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, ciurons, lletuga, porros.

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) TRUITA DE CARABASSÍ (3) ENSALADA DE TARDOR (fulles de roure, mesclum, tomàtiga, ceba morada i poma) (amb lletuga ecològica) POMA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb xampinyons / Fruita	PASTA A LA NAPOLITANA (1,3) ORADA AL FORN (4) BRÒCOLI I PASTANAGA POMA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	PURÉ D'ESPINACS HAMBURGUESA DE POLLASTRE MONGETES TENDRES I PATATA MELÓ Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures saltejades / Fruita	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU (3) LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14) CUSCÚS AMB BLAT DE LES ÍNDIES I PASTANAGA (1) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: Tortillas 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 Suggeriment de sopar: Llenguado enfarinat saltat de ceba, col i pastanaga / Fruita	PURÉ DE VERDURES PITERA D'INDIOT AL FORN CEBA I XAMPNYONS MELÓ Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, pollastre, soja) (6) MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb arròs i bròcoli / Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALS DE TONYINA (tomàtiga i tonyina) (1,3,4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, tomàtiga cherry, olives i germinats) (amb lletuga ecològica) POMA Suggeriment de sopar: Aguiat de calamarsets amb arròs i verdures / Fruita	SOPA DE POLLASTRE I VERDURES AMB MERAELLA (1,3,9) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA CAMELITZADA (12) CUSCÚS I COLIFLOR (1) MELÓ Suggeriment de sopar: Puré de verdures i raules amb tomàtiga trempada / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) LLUÇ AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, blat de les índies i olives negres) MELÓ Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb xampinyons / Fruita	PURÉ DE CARABASSÍ ESTOFAT DE VEDELLA PASTANAGA I PATATA POMA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) HAMBURGUESA DE POLLASTRE PURÉ DE PATATA (sense llet) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22			
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA (fulles de roure, mesclum, olives negres, orenga) POMA Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i cuscús / Fruita	ENSALADA DE PASTA AMB TOMÀTIGA I OU (1,3) NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) PATATES ROSTIDES IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i empanadilles de tonyina / Fruita			

Llegenda 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.