



CEIP IEEM SON SERRA **Menú DIABETIS mes de març de 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB MUSCLOS I GAMBES (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (Patata 100g = 2R - Làctic 0,5R - Plat 2,5R)
		POLLASTRE ROSTIT	RAGÚ DE VEDELLA	LLUÇ AL FORN
		ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (0,5 R)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES (Patata 35g 1R Total Plat 1,5R)	PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES (Patata 100g 2R)
		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	IOGURT (0,5 R)
		Afegir 20g de Pa 1R 5,5 R 55g	5,5 R 55g	5 R 50g
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R)	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)
LLIBRETS DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (1 R)	TRUITA FRANCESA	SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS	PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1 R)	LLenguado al forn amb anet
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies 3-4 grantes i olives negres)	SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS (0,5 R)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies 3-4) (0,5 R)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)	AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR (0,5 R)
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	IOGURT (0,5 R)
5 R 50g	Afegir 20g de Pa 1 R 5,5 R 55g	Afegir 20g de Pa 1R 5,5 R 55g	Afegir 20g de Pa 1R 5,5 R 55g	Afegir 20g de Pa 1R 5,5 R 55g
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R - Total Plat amb salsa 4 R)	CREMA DE CARABASSA (Patata 75g = 1,5R - Làctic 0,5R - Plat 2R)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R - Total Plat 3,5 R)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)
TRUITA DE PATATES I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)	LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	RODÓ DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN	RABAS DE CALAMAR (1 R)
ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina)	AMB MINISTRA DE VERDURES (0,5 R)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES PATATES (Patata 100g 2 R)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (0,5 R)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	IOGURT (0,5 R)
6 R 60g	5 R 50g	5 R 50g	5 R 50g	5 R 50g
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEU (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R - Total Plat amb salsa 4 R)	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (Quinoa 30g cru 3 R - total plat 3,5 R)
LLUÇ AL VAPOR	AGUIAT DE PILOTES DE CARN	PITERA D'INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)	SALMÓ AL FORN A LA TARONJA
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies 3-4 i olives negres) (0,5 R)	AMB PATATES I PÈSOLS poquets (Patata 100g 2R)	AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI (15g en cru = 35g cuinat 1R - Plat 1,5R)	ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (0,5 R)
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	IOGURT (0,5 R)
5 R 50g	6 R 60g	6,5 R 65g	6 R 60g	5 R 50g
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R - Total Plat amb salsa 4 R)	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (Patata 75g = 1,5R - Làctic 0,5R - Plat 2R)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)		
TRUITA FRANCESA	HAMBURGUESA DE VEDELLA	CROQUETS CASOLANES DE POLLASTRE (1 R)		
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os) (0,5 R)	AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (Pasta 30g cru = 130g cuit = 2R)	ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina)		
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	FRUITA DE TEMPORADA (1 R)	IOGURT (0,5 R)		
5 R 50g	5 R 50g	5 R 50g		
			MELÓ	200 g
			PERA, POMA	100 g
			PLÀTAN	50 g
			RAÏM	50 g