



Menú DIABETIS mes maig de 2021

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
		CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (Patata 100g = 2R - Làctic 0,5R - Plat 2,5R)		ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	
		LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT		HAMBURGUESA MIXTA		ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1 R)		RAGÚ DE VEDELLA	
		PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES (Patata 100g 2R)		ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (0,5 R)		ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina)		AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I ARRÒS (Arròs 30g 2R Total Plat 2,5R)	
		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		IOGURT (0,5 R)	
		<b>5,5</b> 55g		<b>20g Pa 5,5 R</b> 55g		<b>5 R</b> 50g		<b>6 R</b> 60g	
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)		ARRÒS 5 DELÍCIÉS (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 PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	
ORADA AMB SALSA D'ANET		LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1R)		TRUITA FRANCESA		LLAMPUGA AL FORN		PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1R)	
AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR (0,5R)		ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs, taronja i soia)		ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, <b>pinya 15g</b> ) (1R)		AMB PEBRES VERMELS I PATATES (Patata 100g 2R)		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)	
<b>20g Pa 5,5 R</b> 55g		<b>5 R</b> 50g		<b>5 R</b> 50g		<b>6 R</b> 60g		<b>20g Pa 5,5 R</b> 55g	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
TORTELLINI AMB SALSA DE FORMATGE (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)		FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R - Total Plat 3,5 R)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)		CREMA DE CARABASSA (Patata 75g = 1,5R - Làctic 0,5R - Plat 2R)	
HOKY AL FORN		TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)		POLLASTRE AL FORN		RABAS DE CALAMAR (1R)		RODÓ DE VEDELLA	
ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (0,5R)		SALTEJAT DE MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ		ENSALADA GREGA (lletuga, <b>formatge tendre</b> , olives negres i orenga) (0,5R)		ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, <b>blat de moro</b> i olives negres)		AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES (Patata 35g 1R Total Plat 1,5R)	
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		IOGURT (0,5 R)	
<b>5,5 R</b> 55g		<b>6 R</b> 60g		<b>5 R</b> 50g		<b>5 R</b> 50g		<b>20g Pa 5 R</b> 50g	
DILLUNS	24	DIMARTS	25	DIMECRES	26	DIJOUS	27	DIVENDRES	28
CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB 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)		PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS (Llegum 40g cru = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)		SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)		AGUIAT DE PILOTES DE CARN		LLUÇ AL VAPOR		PITERA D'INDIOT AL FORN		SALMÓ AL FORN A LA TARONJA	
ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina)		AMB PATATES I PÈSOLS poquets (Patata 100g 2R)		ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres) (0,5 R)		AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI (15g en cru = 35g cuinat 1R - Plat 1,5R)		BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (0,5R)	
FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		IOGURT (0,5 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		FRUITA DE TEMPORADA (1 R)		IOGURT (0,5 R)	
<b>6 R</b> 60g		<b>6 R</b> 60g		<b>5,5 R</b> 55g		<b>6,5 R</b> 65g		<b>20g Pa 5 R</b> 50g	
DILLUNS	31								
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONIESE (Pasta 45g cru = 150g cuita = 3R) TRUITA FRANCESA									
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os) (0,5 R)									
IOGURT (0,5 R)									
<b>5 R</b> 50g									



CEIP IEEM SON SERRA

Menú General mes maig de 2021

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p>CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)</p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,7)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>RAÍM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>MELÓ</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Als tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I ARRÒS</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,7)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soia) (6)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p>ARRÒS 5 DELÍCIOS (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicotó almivar)</p> <p>MADUIXES</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>RAÍM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>TORTELLINI DE CARN AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ (6,7)</p> <p>MELÓ</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i seïtons enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p>CREMA DE CARABASSA (7)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)</p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>RAÍM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)</p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>MELÓ/SINDRIA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</p>				

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p>CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)</p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,7)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alls tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I ARRÒS</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,7)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicóto almivar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>TORTELLINI DE CARN AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)</p> <p>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ (6,7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i seïions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)</p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p>CREMA DE CARABASSA (7)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i fruita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)</p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)</p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE GLUTEN mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p>CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)</p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p><b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</b></p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT sense gluten</b></p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alls tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p><b>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES sense gluten</b></p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I ARRÒS</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p><b>PASTA sense gluten AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (3,4)</b></p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>INDIOT ARREBOSSAT sense gluten</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (6,7)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicótop almivar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons cuinats amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CIURONS o MONGETES I VERDURES</b></p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p><b>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) sense gluten</b></p> <p><b>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten</b></p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA</b></p> <p>HOKY AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de ciurons amb verdures, arròs / Fruita</p>	<p><b>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES sense gluten (2,4,12,14)</b></p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ (6,7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de quinoa i setions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p><b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</b></p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT sense gluten</b></p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p>CREMA DE CARABASSA (7)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)</p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b>PASTA sense gluten AMB SALSA CARBONARA (6,7)</b></p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de blat sarraí amb ciurons / Fruita</p>	<p><b>SOPA DE BROU DE CARN AMB PASTA sense gluten</b></p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p><b>PASTA sense gluten A LA BOLONYESA</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de mongetes amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Legenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP IEEM SON SERRA** **Menú SENSE LLENTIES mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p>CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)</p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,7)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p><b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</b></p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alls tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I ARRÒS</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>LLIBRETS D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,7)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicóto almivar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ciurons cuinats amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CIURONS o MONGETES I VERDURES</b></p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>TORTELLINI DE CARN AMB SALSA 4 FORMATGES (1,3,7)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de ciurons amb verdures, arròs / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES, XAMPINYONS I BACÓ (6,7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i setions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p><b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</b></p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)</p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p>CREMA DE CARABASSA (7)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i fruita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)</p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)</p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p>IOGURT (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de mongetes amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos



**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LLET (inclosa LACTOSA) ni FRUITA SECA AMB CLOSCA mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p><b>PURÉ DE CARABASSÍ</b></p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Als tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I ARRÒS</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS I PASTANAGA)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicotó almívar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Torilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>PASTA CON SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)</p> <p><b>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscus i seïtons enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (lletuga, tomàtiga, olives negres i orenga)</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CARABASSA</b></p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p><b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda)</b></p> <p><b>POLLASTRE AL FORN</b></p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscus amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p><b>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de Llet ni Lactosa)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Legenda d'al lèrgens presents:**

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

Crems de verdures, Puré de patata, Derivats càrnics (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa. Sense llet, mantega, formatge



**CEIP I EEM SON SERRA** **Menú SENSE LACTOSA mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p><b>PURÉ DE CARABASSÍ</b></p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alis tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I ARRÒS</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS I PASTANAGA)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicóto almívar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>PASTA CON SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p><b>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscus i seïions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (lletuga, tomàtiga, olives negres i orenga)</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CARABASSA</b></p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p><b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda)</b></p> <p><b>POLLASTRE AL FORN</b></p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscus amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p><b>ESPAQUETIS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni Lactosa) (1,3)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

Crems de verdures, Puré de patata, Derivats càrnics (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa. IOGURT SENSE LACTOSA



**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LACTOSA ni FLATULENTS mes maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p><b>PURÉ DE CARABASSÍ</b></p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p><b>PATATES BULLIDES</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS AMB TOMÀTIGA</b></p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i formatge / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alls tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I ARRÒS</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa amb Tabulé / Fruita</p>
<p><b>DILLUNS 10</b></p> <p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p><b>PASTANAGA AL VAPOR</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p><b>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS I PASTANAGA)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicóto almívar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Croquetes variades i espinacs saltades / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p><b>AMB PATATES</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p><b>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</b></p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
<p><b>DILLUNS 17</b></p> <p><b>PASTA CON SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb patata i xampinyons / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p><b>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i setions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (lletuga, tomàtiga, olives negres i orenga)</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CARABASSA</b></p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
<p><b>DILLUNS 24</b></p> <p><b>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</b></p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p><b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda)</b></p> <p><b>POLLASTRE AL FORN</b></p> <p><b>AMB PATATES</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arebossat / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE PASTANAGA</b></p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p><b>TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</b></p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita</p>
<p><b>DILLUNS 31</b></p> <p><b>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de Llet ni Lactosa) (1,3)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb patata i carabassí / Fruita</p>				

**Legenda d'al·lèrgens presents:**

1: 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

Crems de verdures, Puré de patata, Derivats càrnics (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa. IOGURT SENSE LACTOSA

Menú sense Llegums, Bròcoli, Carxofa, Coliflor, Pebres





**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LACTOSA, MONGETA BLANCA, PERA, TARONJA, MANDARINA maig de 2021**

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	<p><b>PURÉ DE CARABASSÍ</b></p> <p>LLENGUADO AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)</p> <p>PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB FRUITS DE LA MAR I VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i julivert) (2,4,14)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit i nous) (3,8)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Crema de verdures amb crostons i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,3,4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Alls tendres i porros amb pollastre i puré de patata / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I ARRÒS</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa de ciurons amb Tabulé / Fruita</p>
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA, BLAT DE MORO I OU BULLIT (1,3,4)</p> <p>ORADA AMB SALSA D'ANET (4)</p> <p>AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i raoles de verdures / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pastanaga, espinacs i soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS I PASTANAGA)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TROPICAL (lletugues variades, pinya, melicotó almivar)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita</p>	<p>PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES</p> <p>LLAMPUGA AL FORN (4)</p> <p>AMB PEBRES VERMELLS I PATATES</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patates / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB VERDURES (CARXOFA I MONGETA) (1,3)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Torilles mexicanes de verdures / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p><b>PASTA CON SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita</p>	<p>FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATES I CEBA (3)</p> <p><b>SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús i setions enfarinats / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE AL FORN</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (lletuga, tomàtiga, olives negres i orenga)</b></p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb rap al vapor / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p><b>LLUÇ ARREBOSSAT (1,3)</b></p> <p><b>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre saltat / Fruita</p>	<p><b>PURÉ DE CARABASSA</b></p> <p>RODÓ DE VEDELLA (12)</p> <p>AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patates i espinacs / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p><b>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</b></p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita</p>	<p><b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda)</b></p> <p><b>POLLASTRE AL FORN</b></p> <p>AMB PATATES I PÈSOLS</p> <p>FRUITA ecològica</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS</p> <p>LLUÇ AL VAPOR (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>PITERA D'INDIOT AL FORN</p> <p>AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN (4) A LA TARONJA</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</p> <p><b>IOGURT SENSE LACTOSA (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p><b>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni Lactosa) (1,3)</b></p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de llenties amb verdures i arròs / Fruita</p>				

**Llegenda d'al·lèrgens presents:**

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacaquets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

Crems de verdures, Puré de patata, Derivats càrnics (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de llet ni Lactosa. IOGURT SENSE LACTOSA