



**CEIPIEEM Son Serra**

**Menú SENSE LACTOSA 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, ciurons, lletuga, porros.*

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
	<b>1</b> 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 <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>2</b> <b>PASTA A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  ORADA AL FORN (4)  BRÓCOLI I PASTANAGA  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>3</b> PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE</b>  MONGETES TENDRES I PATATA  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de pèsols amb verdures saltejades / Fruita	<b>4</b> 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> Torlles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	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, cal i pastanaga / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (amb carabassa ecològica)  PITERA D'INDIOT AL FORN  CEBA I XAMPNYONS  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita de patata i coliflor / Fruita	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, pollastre, soia) (6)  <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 brócoli / Fruita
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (tomàtiga i tonyina) (1,3,4)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA MEDITERRANEA (iceberg, mesclum, tomàtiga cherry, olives i germinats) (amb lletuga ecològica) 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)  CUSCÚS I COLIFLOR (1)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Purè de verdures i raòles 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 <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	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols)  <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 pizza casolana / Fruita
<b>21</b>	<b>22</b>			
CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (amb carabassa ecològica) TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  <b>ENSALADA (fulles de roure, mesclum, olives negres, orenga)</b>  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb pebres, 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.