

CEIP IEEM SON SERRA

Menú GENERAL març de 2021

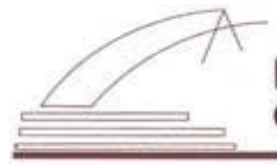
Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.

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.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)
		POLLASTRE ROSTIT	RAGÚ DE VEDELLA (12)	LLUÇ AL FORN (4)
		ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES	PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES
		PERA	MELÓ	IOGURT (7)
		<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)
LLIBRETS DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)	LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)	SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS	ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)	AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR
PERA	POMA	MELÓ	RAÏM	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)	CREMA DE CARABASSA (7)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)
TRUITA DE PATATES I CEBA (3)	LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	RODÓ DE VEDELLA (12)	POLLASTRE AL FORN	RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)
ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)	AMB MINESTRA DE VERDURES	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)
MADUIXES	MELÓ	PERA	MELÓ	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebre torrat, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)
LLUÇ AL VAPOR (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)	PITERA D'INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)	AMB PATATES I PÈSOLS	AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI	ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)
PERA	RAÏM	POMA	MELÓ	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		
TRUITA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)	CROQUETS CASOLANES DE POLLASTRE (1,3,7)		
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)	AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)		
POMA	MELÓ	IOGURT (7)		
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i fruita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche casolana variada / Fruita		

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 març de 2021**

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissaleem.

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a pressió en fred.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)  LLUÇ AL FORN (4)  PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  LLIBRETS DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)  TRUITA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA (7)  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEU (1,3)  AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)  TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)  SALMÓ AL FORN (4)  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)  TRUITA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7)  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE (1,3,7)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche casolana variada / Fruita		

**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: Sulfit 13: Tramussos 14:



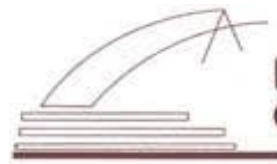
**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa) ni FRUITA SECA AMB CLOSCA març de 2021**

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.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIT ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	<b>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (pasta sense gluten)</b>  RAGÚ DE VEDELLA (12) AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)  LLUÇ AL FORN (4) PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8		DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
PURÉ DE VERDURES  LLIBRETS DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (3,7) (sense gluten)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE CIURONS o MONGETES I VERDURES  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (2,4,14) (sense gluten)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (3) (sense gluten)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	PASTA sense gluten AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (sense gluten)  TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de ciurons amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	PASTA sense gluten AMB SALSA DE TOMÀTIGA  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA (7)  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Blat sarraí saltat amb verdures i salmó / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  LLUÇ ENFARINAT (sense gluten)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	<b>SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (sense gluten)</b>  <b>AGUIAT DE PILOTS DE CARN (sense gluten)</b>  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>MACARRONS sense gluten AMB SALSA CARBONARA (7)</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de quinoa amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)  TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebre torrat, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)  SALMÓ AL FORN (4)  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAQUETIS sense gluten A LA BOLONYESA  TRUITA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de mongetes amb verdures i patata / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7)  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  <b>AMB ARRÒS I VERDURES (pastanaga i carabassi)</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>POLLASTRE ENFARINAT (sense gluten)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche casolana variada / Fruita		

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: Sulfit 13: Tramussos 14:



CEIP IEEM SON SERRA

Menú SENSE LLENTIES

març

de 2021

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.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)
		POLLASTRE ROSTIT	RAGÚ DE VEDELLA (12)	LLUÇ AL FORN (4)
		ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES	PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES
		PERA	MELÓ	IOGURT (7)
		<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>PURÉ DE VERDURES</b>	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)	<b>PURÉ DE CIURONS o MONGETES I VERDURES</b>	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)
LLIBRETS DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)	TRUITA FRANCESA (3)	SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)	LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)	SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS	ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)	AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR
PERA	POMA	MELÓ	RAÏM	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)	CREMA DE CARABASSA (7)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)
TRUITA DE PATATES I CEBA (3)	LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	RODÓ DE VEDELLA (12)	POLLASTRE AL FORN	RABAS DE CALAMAR (1,3,4,7)
ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)	AMB MINESTRA DE VERDURES	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)
MADUIXES	MELÓ	PERA	MELÓ	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de ciurons amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)
LLUÇ AL VAPOR (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)	PITERA D'INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AL FORN (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)	AMB PATATES I PÈSOLS	AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI	ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)
PERA	RAÏM	POMA	MELÓ	IOGURT (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES		
TRUITA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)	CROQUETS CASOLANES DE POLLASTRE (1,3,7)		
ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)	AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassi) (1)	ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)		
POMA	MELÓ	IOGURT (7)		
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de mongetes amb verdures i arròs / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche casolana variada / Fruita		

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: Sulfit 13: Tramussos 14:



**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa) ni FRUITA SECA AMB CLOSCA març de 2021**

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 premi en fred.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>DÍA DE LES ILLES BALEARS</b>	<b>NO LECTIU</b>	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSÍ (sense llet)</b>  LLUÇ AL FORN (4)  PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  <b>POMA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9) <b>(embuïts sense proteïna de llet ni Lactosa)</b>  TRUITA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES <b>(sense llet)</b>  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  <b>POMA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBA (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  <b>LLETIGA, OLIVES NEGRES I ORENGA</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  <b>LLUÇ ENFARINAT</b>  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  <b>POMA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS <b>(sense llet)</b>  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)  <b>AGUIAT DE PILOTS DE CARN (cafrn picada sense llet inclosa lactosa)</b>  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>MACARRONS INTEGRALS AMB ALL I ALFABAGUERA (1,3)</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i OLIVES)</b>  SALMÓ AL FORN (4)  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  <b>POMA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	<b>CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (sense llet)</b>  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>POLLASTRE ENFARINAT (1)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  <b>POMA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i indiots / Fruita		

**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: Sulfit 13: Tramussos 14:



CEIP IEEM SON SERRA

Menú SENSE LACTOSA

març

de 2021

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 premió en fred.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARIS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSÍ (sense llet)</b>  LLUÇ AL FORN (4)  PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9) <b>(embutits sense proteïna de llet ni lactosa)</b>  TRUITA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES <b>(sense llet)</b>  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBA (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  <b>LLETIGA, OLIVES NEGRES I ORENGA</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  <b>LLUÇ ENFARINAT</b>  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS <b>(sense llet)</b>  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)  <b>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (cafè picada sense llet inclosa lactosa)</b>  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>MACARRONS INTEGRALS AMB ALL I ALFABAGUERA (1,3)</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i OLIVES)</b>  SALMÓ AL FORN (4)  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	<b>CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (sense llet)</b>  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>POLLASTRE ENFARINAT (1)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i indiots / Fruita		

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 LACTOSA ni FLATULENTS

març de 2021

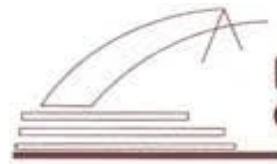
Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premió en fred.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSÍ (sense llet)</b>  LLUÇ AL FORN (4)  <b>PATATES BULLIDES</b>  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i hamburguesa amb patates / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>PURÉ DE VERDURES (sense llet)</b>  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	<b>ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9) (embutits sense proteïna de llet ni lactosa)</b>  TRUITA FRANCESA (3)  <b>SALTEJAT DE XAMPINYONS</b>  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de blat sarraí amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  <b>AMB PASTANAGA AL VAPOR</b>  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Aguiat de pollastre amb verdures i arròs / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  <b>PASTANAGA I PATATA</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes variades / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  <b>LLETIGA, OLIVES NEGRES I ORENGA</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	<b>PURÉ DE PASTANAGA (sense llet)</b>  <b>LLUÇ ENFARINAT</b>  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i carabassí / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>PURÉ DE PASTANAGA (sense llet)</b>  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)  <b>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (cafrn picada sense llet inclosa lactosa)</b>  <b>AMB PATATES</b>  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>MACARRONS INTEGRALS AMB ALL I ALFABAGUERA (1,3)</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb llom / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>ENSALADA DE QUINOÀ (quinoà, lletuga, espinacs i OLIVES)</b>  SALMÓ AL FORN (4)  <b>TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)</b>  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i hamburguesa amb patates / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Aguiat de calamar amb verdures i arròs / Fruita	<b>CREMA DE PASTANAGA (sense llet)</b>  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  <b>POLLASTRE ENFARINAT (1)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i indiots / Fruita		

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: Sulfit 13: Tramussos 14:



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

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 premió en fred.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARIS	NO LECTIU	ARRÒS DE PEIX AMB GAMBETES, MUSCLOS(2,4,14)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç, enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga ) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSÍ (sense llet)</b>  LLUÇ AL FORN (4)  PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9) <b>(embutits sense proteïna de llet ni Lactosa)</b>  TRUITA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES <b>(sense llet)</b>  SALMÓ AMB PEBRES VERMELLS (4)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	FIDEUS AMB BROU DE PEIX DE ROCA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY, TONYINA I OU BULLIT (1,3,4)  LLENGUADO AL FORN AMB ANET (4)  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBA (3)  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	<b>PURÉ DE CARABASSA (sense llet)</b>  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i seitons enfarinats amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  <b>LLETIGA, OLIVES NEGRES I ORENGA</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i salmó / Fruita	<b>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (carabassa ecològica)</b>  <b>LLUÇ ENFARINAT</b>  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS <b>(sense llet)</b>  LLUÇ AL VAPOR (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVI (1,3)  <b>AGUIAT DE PILOTES DE CARN (cafrn picada sense llet inclosa lactosa)</b>  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llenguado arrebossat / Fruita	<b>MACARRONS INTEGRALS AMB ALL I ALFABAGUERA (1,3)</b>  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	<b>CUINAT DE LLENTIES AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga,tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	<b>ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i OLIVES)</b>  SALMÓ AL FORN (4)  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	<b>CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (sense llet)</b>  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassí) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>POLLASTRE ENFARINAT (1)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i tonyina) (4)  <b>IOGURT SENSE LACTOSA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i indiots / Fruita		

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





CEIP IEEM SON SERRA

MENÚ SENSE PEIX NI MARISC

març

de 2021

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.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
DÍA DE LES ILLES BALEARS	NO LECTIU	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pesols, blat de les índies, ceba amb picada d'all i juliver)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA RÚSTICA (lletuga, fulles de roure, ou bullit) (3)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i llom enfarinat amb espinacs / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  RAGÚ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i fruita a la francesa amb pa / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ AMB FORMATGE (7)  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  PATATES BULLIDES I MONGETES TENDRES  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  LLIBRES DE PORC AMB FORMATGE I CUIXOT (1,3,7)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Pollastre amb salsa de tomàtiga i patates / Fruita	ARRÒS 5 DELÍCIES (CEBA, API, PÈSOLS, BACÓ, CUIXOT DOLÇ) (9)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  SALTEJAT DE MONGETES TENDRES I XAMPINYONS  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i conill torrat amb ensalada / Fruita	PURÉ DE LLEGUMS I VERDURES  <b>INDIOT AMB PEBRES VERMELLS</b>  ENSALADA CAMPERA (lletuga, ceba, ceba morada, xerry, blat de les índies)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patates i ceba amb bledes a l'allet / Fruita	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  PITERA DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	ESPIRALS DE PASTA AMB XERRY I OU BULLIT (1,3)  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  AMB COLIFLOR I PASTANAGA AL VAPOR  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
FIDEUS CASOLANS DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3)  <b>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i olives)</b>  MADUIXES <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures, arròs i vinagre / Fruita	TORTELLINI AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  AMB MINESTRA DE VERDURES  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA (7)  RODÓ DE VEDELLA (12)  AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga i porro) I PATATES  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)  POLLASTRE AL FORN  ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres i orenga) (7)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús saltat amb verdures i indiots / Fruita	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (carabassa ecològica)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Hamburguesa casolana amb patates i pebres / Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
PURÉ DE PASTANAGA I CIURONS  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, espinacs, blat de moro i olives negres)  PERA <b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEU (1,3)  AGUIAT DE PILOTES DE CARN (1,6,7,12)  AMB PATATES I PÈSOLS  RAÏM <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i llom arrebossat / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA CARBONARA (1,3,7)  PITERA D'INDIOT AL FORN  AMB SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I ARRÒS BASMATI  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CUINAT DE FESOLS AMB COL I VERDURES (carabassa ecològica)  TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)  <b>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i olives)</b>  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i pollastre amb xampinyons / Fruita	ENSALADA DE QUINOA (quinoa, lletuga, pebres torrats, espinacs, col lombarda i formatge tendre) (7)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  BRÒQUIL, TOMÀTIGA XERRY I SÈSAM (11)  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
ESPAGUETTIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)  TRUITA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (lletuga, pastanaga, canonges i olives s/os)  POMA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i arròs / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL I PÈSOLS (7)  HAMBURGUESA DE VEDELLA (3,6,12)  AMB CUSCÚS I VERDURES (pastanaga i carabassi) (1)  MELÓ <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE (1,3,7)  <b>ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY (lletuga, mesclum, xerry i olives)</b>  IOGURT (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche casolana variada / Fruita		

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