



CEIP IEEM SON SERRA

Menú GENERAL octubre 2021

La cuina utilitza Oli d'Oliva per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.
Les hortalisses i fruites, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció de proximitat.
Ecològics: Carabassa, Ciurons. Els dinars s'acompanyen de pa de forn mallorquí moreno.

				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, porros, ceba i patata)
				RAGÚ DE VEDELLA
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES
				IOGURT NATURAL (7)
				Suggeriment de sopar: Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATES	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)
ORADA A LA PLANXA (4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN (6,7,12)	TRUITA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les índies)	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (7)	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiots saltat amb romaní / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA (ceba, pernil, nata, nous moscada) (1,3,6,7)	PURÉ DE CIURONS I VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols)
		SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)
		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS	ENSALADA DE COL LOMBARDA (lletuga, col lombarda i pastanaga)
		POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
		Suggeriment de sopar: Espiral de llegum amb pisto / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA	CORDON BLEU (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les índies)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, mesclum i ceba morada)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quinoa)	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga)	PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / 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·luscs



CEIP IEEM SON SERRA

Menú Diabetis mes octubre de 2021

DILLUNS 4		DIMARTS 5		DIMECRES 6		DIJOUS 7		DIVENDRES 8	
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA (Aroz 53g en crudo = 123g cocinada = 3,5R - total Plato con salsa 4,5)		SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat 3,5 R)		CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)		SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA (Pa 30g 2R)		DIVENDRES 1 PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, porros, ceba i patata) (Patata 125g 2,5R) RAGÚ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES (Patata fregida 70g 2R) IOGURT NATURAL 0,5R 50g 5R	
ORADA A LA PLANXA		SALSITXES FRESQUES DE POLLASTRE		TRUITA A LA FRANCESA		FRIT DE POLLASTRE		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)	
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (0,5R)		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les índies 3-4 granets) (0,5R)		ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (0,5R)		PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS (Patata fregida 70g 2R)		LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA	
FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa) (0,5R)	
60g 6R		50g 5R		55g 5,5R		50g 5R		50g 5R	
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
NO LECTIU		FESTIU		ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA (ceba, pernil, nata, nous moscada) (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R) SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R		PURÉ DE CIURONS I VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R) POLLASTRE ROSTIT CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R		ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols) (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R) LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA ENSALADA DE COL LOMBARDA (lletuga, col lombarda i pastanaga) (0,5R) IOGURT NATURAL 0,5R 50g 5R	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) (Patata 125g 2,5R)		FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA NAPOLITANA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)		SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R)		ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)		CUINAT DE MONGETES PINTES I VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	
LLUÇ AL FORN AMB PATATA PANADERA (Patata fregida 47g 1,5R)		CORDON BLEU (1R)		BULLIT MALLORQUÍ		GREIXERA DE BACALLÀ		TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat índies)		ENSALADA DE TARDOR (lletuga, mesclum i ceba morada)		(patata, mongetes, pastanaga, col) (Patata bullida 50g 1R)		SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa tomàtiga) (1R)		ENSALADA CAMPERA (lletuga, tomàtiga, tonyina i ceba) (0,5R)	
FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		IOGURT NATURAL 0,5R	
50g 5R		60g 6R		50g 5R		60G 6R		50g 5R	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
ARRÒS SEC MARINER (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)		FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat 3,5 R)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - <u>SENSE PATATA</u>)		ENSALADA DE QUINOÀ (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quinoa 30g cru 3 R - total plat 3,5 R)		PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R)	
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA		LLUÇ AL FORN		TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)		LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1R)		ROTI D'INDIOT AL FORN	
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero) (0,5R)		ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (0,5R)		ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga) (Pinya 20g 0,5R)		PISTO DE VERDURES I PATATA (Patata fregida 35g 1R)		PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS (0,5R)	
FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		FRUITA DE TEMPORADA 1R		IOGURT NATURAL 0,5R	
55g 5,5R		50g 5R		55g 5,5R		65g 6,5R		50g 5R	



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

Menú SENSE FRUITA SECA AMB CLOSCA mes octubre de 2021				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ RAGÚ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Pizzeta variada casolana / Fruita</i>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA ORADA A LA PLANXA (4) BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I <u>SÈSAM</u> POMA Suggeriment de sopar: <i>Enslada i fruita de patata i ceba / Fruita</i>	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) SALSITXES FRESQUES DE POLLASTRE (6,7,12) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les índies) PERA Suggeriment de sopar: <i>Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita</i>	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, formatge fresc) (7) POMA Suggeriment de sopar: <i>Puré de verdures i indiots saltat amb romaní / Fruita</i>	SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9) FRIT DE POLLASTRE PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS PERA Suggeriment de sopar: <i>Enslada amb arròs i ciurons / Fruita</i>	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4) LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche de verdures variades / Fruita</i>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA CARBONARA (1,3,6,7) SALMÓ A LA PLANXA (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL POMA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb pisto / Fruita</i>	PURÉ DE CIURONS I VERDURES POLLASTRE ROSTIT CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS PERA Suggeriment de sopar: <i>Enslada i fruita de patata i carabassó / Fruita</i>	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols) LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4) ENSALADA DE COL LOMBARDA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli variat / Fruita</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) LLENGUADO AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES POMA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</i>	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3) CORDON BLEU (1,3,7) ENSALADA DE TARDOR PERA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de carabassí amb pèsols i tomàtiga / Fruita</i>	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) BULLIT MALLORQUÍ (patata, mongetes, pastanaga, col) POMA Suggeriment de sopar: <i>Enslada i fruita de patata i ceba / Fruita</i>	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS GREIXERA DE BACALLÀ (4) SALSA DE TOMÀTIGA PERA Suggeriment de sopar: <i>Enslada amb cuscús i ciurons / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3) ENSALADA CAMPERA (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA ENSALADA DE TOMÀTIGA XERRY POMA Suggeriment de sopar: <i>Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita</i>	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9) LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA GREGA (7) PERA Suggeriment de sopar: <i>Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA TROPICAL POMA Suggeriment de sopar: <i>Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita</i>	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa) HOKI ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) PISTO DE VERDURES I PATATA PERA Suggeriment de sopar: <i>Sopa de pasta i fruita amb carabassó / Fruita</i>	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA ROTI D'INDIOT AL FORN PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Enslada i salmó amb arròs / Fruita</i>

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:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.



CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE GLUTEN mes octubre de 2021

				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ
				RAGÚ DE VEDELLA
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES
				IOGURT NATURAL (7)
				Suggeriment de sopar:
				Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ sense gluten (9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA sense gluten (9)	MACARRONS sense gluten AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (4)
ORADA A LA PLANXA (4)	SALSITXES FRESQUES DE POLLASTRE (6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE CANONGES (7)	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	Puré de verdures i indiots saltats amb romaní / Fruita	Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	PURÉ DE CIURONS I VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols)
		SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)
		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS	ENSALADA DE COL LOMBARDA
		POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Espirals de llegum amb pisto / Fruita		Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita		Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)	FIDEUS GRUIXATS sense gluten AMB SALSA A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ sense gluten (9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA	INDIOT PANAT sense gluten	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TARDOR	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA	ENSALADA CAMPERA(4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada amb quínoa i ciurons / Fruita	Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ sense gluten DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa)	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT sense gluten CASOLÀ (3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA GREGA (7)	ENSALADA TROPICAL	PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	Ensalada i salmó amb arròs / 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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Pasta, farina, bases de pizza, embotits, espècies: sense gluten



CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LACTOSA mes octubre de 2021

Menú SENSE LACTOSA mes octubre de 2021				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ
				RAGÚ DE VEDELLA
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES
				IOGURT Sense Lactosa (7)
				Suggeriment de sopar: Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)
ORADA A LA PLANXA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, olives)	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiots saltat amb romaní / Fruita	Suggeriment de sopar: Enslada amb arròs i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAQUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE CIURONS I VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols)
		SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)
		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS	ENSALADA DE COL LOMBARDA
		POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA	INDIOT PANAT	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBÀ (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TARDOR	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA (ENSALADA CAMPERA (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Enslada amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA DE QUINOÀ (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa)	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBÀ	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres)	ENSALADA TROPICAL	PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Enslada i salmó amb arròs / 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnics -perrill, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca.

Làctics Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca.



CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclosa LACTOSA) mes octubre de 2021

Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclosa LACTOSA) mes octubre de 2021				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ RAGÚ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA ORADA A LA PLANXA (4) BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM POMA Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES PERA Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES POMA Suggeriment de sopar: Puré de verdures i indiots saltats amb romaní / Fruita	SOPA MINESTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9) FRIT DE POLLASTRE PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS PERA Suggeriment de sopar: Enslada amb arròs i ciurons / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4) LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA 4 ESTACIONS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3) SALMÓ A LA PLANXA (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL POMA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto / Fruita	PURÉ DE CIURONS I VERDURES POLLASTRE ROSTIT CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS PERA Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i carabassó / Fruita	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4) ENSALADA DE COL LOMBARDA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES POMA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT PANAT ENSALADA DE TARDOR PERA Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) BULLIT MALLORQUÍ (patata, mongetes, pastanaga, col) POMA Suggeriment de sopar: Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS GREIXERA DE BACALLÀ (4) SALSA DE TOMÀTIGA () PERA Suggeriment de sopar: Enslada amb cuscús i ciurons / Fruita	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES TRUITA DE CARABASSÓ I CEBÀ (3) ENSALADA CAMPERA (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Torilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBÀ ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL POMA Suggeriment de sopar: Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9) LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres) PERA Suggeriment de sopar: Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3) ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga) POMA Suggeriment de sopar: Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	ENSALADA DE QUINOÀ (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quinoa) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) PISTO DE VERDURES I PATATA PERA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA ROTI D'INDIOT AL FORN PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Enslada i salmó amb arròs / 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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnics -pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense proteïna de llet de vaca.



CEIP IEEM SON SERRA **Menú sense lletíes** **octubre** **2021**

				DIVENDRES	1
				PURÉ DE CARABASSÓ	
				LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA L LIMONA (4)	
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES	
				FRUITA DE TEMPORADA	
				Suggeriment de sopar:	
				Pizzeta variada casolana / Fruita	
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATES	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)	
ORADA A LA PLANXA (4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN (6,7,12)	TRUITA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA L LIMONA (4)	
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE CANONGES (7)	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS	
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	
Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	Puré de verdures i indiots saltat amb romaní / Fruita	Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	Quiche de verdures variades / Fruita	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13
NO LECTIU		FESTIU		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	PURÉ DE CIURONS I VERDURES
				SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT
				ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS
				POMA	PERA
				Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
				Espirals de llegum amb pisto / Fruita	Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES	
LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA	CORDON BLEU (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3)	
ENSALADA ORIENTAL (6)	ENSALADA DE TARDOR	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA	ENSALADA CAMPERA (4)	
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	
Cuinat de lletíes amb verdures / Fruita	Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES		ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa)	PURÉ DE MONGETES BLANQUES I CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA GREGA (lletuga, formatge tendre, olives negres) (7)	ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga)		PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
POMA	PERA	POMA		PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita		Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	Ensalada i salmó amb arròs / 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·luscs



CEIP IEEM SON SERRA

Menú SENSE LACTOSA ni FLATULENTS mes

octubre

de 2021

Sense Llegums, Brócoli, Carxofa, Colflori, Pebres

Menú SENSE LACTOSA ni FLATULENTS mes					DIVENDRES 1
					PURÉ DE CARABASSÓ RAGÚ DE VEDELLA AMB SALSA DE VERDURES (ceba, tomàtiga) I PATATES IOGURT Sense Lactosa (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA ORADA A LA PLANXA (4) LLETUGUES, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletugues, tomàtiga i blat de les Índies) PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	PASTANAGA, MONGETES I PATATA AL VAPOR TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (lletuga, canonges, olives) POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de verdures i indiots saltats amb romaní / Fruita	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9) FRIT DE POLLASTRE CEBA, PASTANAGA I PATATES A CANTONS PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb arròs i llimon / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4) LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, mesclum, pastanaga, tomàtiga i remolatxa) IOGURT Sense Lactosa (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Quiche de verdures variades / Fruita	
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3) SALMÓ A LA PLANXA (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals amb pisto i llimon / Fruita	PURÉ DE PASTANAGA POLLASTRE ROSTIT CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4) ENSALADA (lletuga, tomàtiga i pastanaga) IOGURT Sense Lactosa (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli variat / Fruita	
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT PANAT ENSALADA DE TARDOR PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) BULLIT MALLORQUÍ (patata, mongetes, pastanaga) POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	ARRÒS AMB CEBA I ESPINACS GREIXERA DE BACALLÀ (4) SALSA DE TOMÀTIGA PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb cuscús i llimon / Fruita	PURÉ DE PASTANAGA TRUITA DE CARABASSÓ, CEBA (3) ENSALADA CAMPERA (4) IOGURT Sense Lactosa (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita	
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29	
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14) PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Calamar amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres) PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	PURÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA TROPICAL POMA <i>Suggeriment de sopar:</i> Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) PISTO DE VERDURES I PATATA (sense pebres) PERA <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	PURÉ DE CARABASSA ROTI D'INDIOT AL FORN PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS IOGURT Sense Lactosa (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i salmó amb arròs / 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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnics -pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca.

Làctics Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca.



CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LACTOSA, MONGETA BLANCA, PERA, TARONJA, MANDARINA mes octubre de 2021

				DIVENDRES 1
				PURÉ DE CARABASSÓ
				RAGÚ DE VEDELLA
				AMB SALSA DE VERDURES (ceba,tomàtiga) I PATATES
				IOGURT Sense Lactosa (7)
				<i>Suggeriment de sopar:</i> Pizzeta variada casolana / Fruita
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	SOPA DE BROU DE CARN AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	CIURONS TREMPATS AMB VERDURES I PATATA	SOPA MINISTRONE AMB CROSTONS DE PA (1,9)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA (1,3,4)
ORADA A LA PLANXA (4)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	LLOM DE LLUÇ AL FORN A LA LLIMONA (4)
BRÒQUIL, COLFLORI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE CANONGES	PEBRE VERMELL, VERD I PATATES A CANTONS	ENSALADA 4 ESTACIONS
POMA	POMA	POMA	POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
<i>Suggeriment de sopar:</i> Enslada i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i pa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Puré de verdures i indiots saltat amb romaní / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
NO LECTIU	FESTIU	ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE CIURONS I VERDURES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols)
		SALMÓ A LA PLANXA (4)	POLLASTRE ROSTIT	LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)
		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL	CEBA, PASTANAGA I XAMPNYONS	ENSALADA DE COL LOMBARDA
		POMA	POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
		<i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals de llegum amb pisto / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i carabassó / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)	FIDEUS GRUIXATS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS AMB FESOLS I ESPINACS	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN (4) AMB PATATA PANADERA	INDIOT PANAT	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA DE TARDOR	(patata, mongetes, pastanaga, col)	SALSA DE TOMÀTIGA	ENSALADA CAMPERA (4)
POMA	POMA	POMA	POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pastís de carabassó amb pèsols i tomàtiga / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	FIDEUÀ INTEGRAL DE CARN I VERDURES (mongetes, pèsols, pebres) (1,3,9)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ENSALADA DE QUINOA (iceberg, pastanaga, tomàtiga, olives negres, quínoa)	PURÉ DE CARABASSA
PITERA DE POLLASTRE AMB CEBA	LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)	ROTI D'INDIOT AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)	ENSALADA (lletuga, tomàtiga, olives negres)	ENSALADA TROPICAL (lletuga, fruits tropical i tomàtiga)	PISTO DE VERDURES I PATATA	PASTANAGA SALTEJADA AMB ESPICIS
POMA	POMA	POMA	POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
<i>Suggeriment de sopar:</i> Ciurons amb cuscús i verdures amb comí / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Pollastre amb ceba, pastanaga i pa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Indiots amb puré de patata i alls tendres / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i truita amb carabassó / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i salmó amb arròs / 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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnics -pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca.

Làctics Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca.