



CEIP IEEM SON SERRA

Menú GENERAL novembre de 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.

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA 4 FORMAGGI (1,3,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)
	FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)
	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1)	PEBRES VERMELLS I SALSA DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)
	PERA	POMA	RAÏM	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar: Puré i pollastre amb arròs	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons saltats	Suggeriment de sopar: Torilles mexicanes
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabaguera) (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)	VERDURES AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb	Suggeriment de sopar: Puré i indiòt amb cuscús	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Sopa de peix amb peix	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
TRUITA DE PATATA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)
ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PATATA I SALSA AL CURRI (7)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	MONGETES SALTADES AMB BACÓ (6)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLenguado amb salsa d'anet (4,7)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	POLLASTRE AMB CEBA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLIBRET DE LLOM AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Cuinat de llentíes	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes i patata
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4)			
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)			
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)			
POMA	PERA			
Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre enfarinat	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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 FRUITA SECA AMB CLOSCA novembre de 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS 4 FORMAGGI (1,3,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)
	FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)
	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1)	PEBRES VERMELLS I SALSAS DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)
	PERA	POMA	RAÏM	IOGURT NATURAL (7)
	Suggeriment de sopar: Purè i pollastre amb arròs	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons saltats	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabetuera) (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA GREGA (fulles de roure, íceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	ENSALADA ORIENTAL (íceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)	VERDURES AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives i ou bullit) (3)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures	Suggeriment de sopar: Purè i indiots amb cuscús	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Sopa de peix amb peix	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
TRUITA DE PATATA (3)	SALMÓ AMB SALSAS A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBAS	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (íceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PATATA I SALSAS AL CURRI (7)	ENSALADA DE CANONGES (íceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga)	MONGETES SALTADES AMB BACÓ (6,7)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ARRÒS DELICIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLenguado amb salsa d'anet (4,7)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	POLLASTRE AMB CEBAS	TRUITA DE PATATA I CEBAS (3)	LLIBRET DE LLOM AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (íceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (íceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes i patata
DILLUNS 29	DIMARTS 30	CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Menú sense fruita seca amb closca: ametllas, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.		
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4)			
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)			
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA CAMPERA (íceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)			
POMA	PERA			
Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre enfarinat	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures			

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 GLUTEN			novembre	de 2021			
DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		MACARRONS sense gluten AMB SALSA 4 FORMAGGI (7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (sense gluten)				
		FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)				
		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	QUÍNOA AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols)	PEBRES VERMELLS I SALSA DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)				
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)				
		Suggeriment de sopar: Purè i pollastre amb arròs	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons saltats	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes				
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ sense gluten	TALLARINS sense gluten A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabuguera)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	PURÉ D'ALBERGÍNIA					
CALAMAR ENFARINAT sense gluten	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA					
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)	VERDURES AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA					
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)					
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures	Suggeriment de sopar: Purè i indiots amb quínoa	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Sopa de peix amb peix	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures					
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	FIDEUÀ sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ sense gluten					
TRUITA DE PATATA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBÀ	POLLASTRE AREBOSSAT sense gluten					
ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PATATA I SALSA AL CURRI (7)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	MONGETES SALTADES AMB BACÓ (6,7)					
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)					
Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles					
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
ESPAGUETI sense gluten AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA	PURÉ D'ESPINACS	ARRÒS DELICIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (sense gluten)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES					
LLenguado amb salsa d'anet (4,7)	AGUIAT D'OU (3)	POLLASTRE AMB CEBÀ	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLOM ARREBOSSAT sense gluten					
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)					
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)					
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes i patata					
DILLUNS	29	DIMARTS	30	CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Pasta, farina, bases de pizza, embotits, espècies, llegums: sense gluten					
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ sense gluten (2,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)							
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)	PERA							
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS									
POMA									
Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre enfarinat	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures								

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 novembre de 2021		
DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)
	FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)
	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1)	PEBRES VERMELLS I SALS A DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)
	PERA	POMA	RAÏM	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Purè i pollastre amb arròs	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons saltats	Suggeriment de sopar: Torilles mexicanes	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS AMB SALS A DE TOMÀTIGA	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabetuera) (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA
ENSALADA (fulles de roure, íceberg, olives negres, orenga)	ENSALADA ORIENTAL (íceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)	VERDURES AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures	Suggeriment de sopar: Purè i indiots amb cuscús	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Sopa de peix amb peix	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
TRUITA DE PATATA (3)	SALMÓ AMB SALS A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEB A	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)
ENSALADA MEDITERRÀNEA (íceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PATATA I SALS A AL CURRI (sense làctics)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (íceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	MONGETES SALTADES AMB ALL
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALS A DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) (sense bacó)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
LLenguado AL FORN (4)	AGUIAT D'OU (3)	POLLASTRE AMB CEB A	TRUITA DE PATATA I CEB A (3)	LLOM ARREBOSSAT (1,3)
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (íceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (íceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes i patata
DILLUNS 29	DIMARTS 30	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.		
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4)			
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)			
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA CAMPERA (íceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)			
POMA	PERA			
Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre enfarinat	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



CEIP IEEM SON SERRA					Menú SENSE PROTEÏNA DE LLET (inclosa LACTOSA) novembre de 2021				
DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5
FESTIU		MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)				
		FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)				
		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1)	PEBRES VERMELLS I SALS A DE TOMÀTIGA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)				
		PERA	POMA	RAÏM	FRUITA DE TEMPORADA				
		Suggeriment de sopar: Purè i pollastre amb arròs	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i ciurons saltats	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes				
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12
ARRÒS AMB SALS A DE TOMÀTIGA		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabetuera) (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS				
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)		TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA				
ENSALADA (fulles de roure, íceberg, olives negres, orenga)		ENSALADA ORIENTAL (íceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)	VERDURES AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA				
POMA		PERA	POMA	PERA	FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures		Suggeriment de sopar: Purè i indiots amb cuscús	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Sopa de peix amb peix	Suggeriment de sopar: Salmó amb arròs i verdures				
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)				
TRUITA DE PATATA (3)		SALMÓ AMB SALS A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEB A	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)				
ENSALADA MEDITERRÀNEA (íceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)		BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PATATA I SALS A AL CURRI (sense làctics)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (íceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	MONGETES SALTADES AMB ALL				
POMA		PERA	POMA	PERA	FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia		Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i llenguado enfarinat	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza				
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALS A DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ARRÒS DELÍCI ES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) (sense bacó)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES				
LLenguado AL FORN (4)		AGUIAT D'OU (3)	POLLASTRE AMB CEB A	TRUITA DE PATATA I CEB A (3)	LLOM ARREBOSSAT (1,3)				
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR		VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (íceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (íceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (íceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)				
POMA		PERA	POMA	PERA	FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties		Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Salmó amb mongetes i patata				
DILLUNS	29	DIMARTS	30	CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Derivats càrnics -pèmil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense proteïna de llet de vaca ni Lactosa.					
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)		SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)						
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)		ENSALADA CAMPERA (íceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)	PERA						
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS									
POMA									
Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre enfarinat		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures							

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 CARN ni PEIX (OVO LÀCTIC VEGETARIÀ) novembre de 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1)	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUS (1,3)
	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA 4 FORMAGGI (1,3,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma) IOGURT NATURAL (7)
	PERA	POMA	RAÏM	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	MONGETES, PÈSOLS I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PÈSOLS	TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabaguera) (1,3)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL	TRUITA DE PATATA (3)
POMA	PERA	POMA	PERA	VERDURES SALTADES IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) AMB PÈSOLS	HAMBURGUESA VEGETAL (6)	ARRÒS DELICIES DE VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)
POMA	PERA	PATATA I SALSA AL CURRI (7) POMA	PERA	MONGETES SALTADES AMB ALL IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUS (1,3)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES, PÈSOLS I TOMÀTIGA (1,3)	AGUIAT D'OU (3)	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
POMA	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA PERA	POMA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat) PERA	IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS	FIDEUS DE BROU DE VERDURES (mongetes, carxofa) (1,3,9)			
ARRÒS AMB TOMÀTIGA I PÈSOLS	TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)			
POMA	PERA			

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

La cuina adapta les fonts de proteïna a les disponibles: llegums (lenties, ciurons, pèsols, mongetes) i algun processat vegetarià



CEIP IEEM SON SERRA					Menú SENSE LACTOSA, FLATULENTS					novembre		de 2021	
DILLUNS	1	DIMARTS	2	DIMECRES	3	DIJOUS	4	DIVENDRES	5				
FESTIU		MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUS (1,3) (sense mongetes ni pèsols)								
		FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4)	RELLOM DE PORC	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)								
		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	CUSCÚS AMB PORROS (1)	PATATA BULLIDA	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)								
		PERA	POMA	RAÏM	IOGURT Sense Lactosa (7)								
DILLUNS	8	DIMARTS	9	DIMECRES	10	DIJOUS	11	DIVENDRES	12				
ARRÒS AMB SALS A LA NAPOLITANA	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabaguera) (1,3)	PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	PURÉ D'ALBERGÍNIA									
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA									
ENSALADA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja)	PASTANAGA I PATATA AL VAPOR	ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA									
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)									
DILLUNS	15	DIMARTS	16	DIMECRES	17	DIJOUS	18	DIVENDRES	19				
PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata)	ARRÒS DELICIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)									
TRUITA DE PATATA (3)	SALMÓ AMB SALS A LA TARONJA (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEB A	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)									
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)	PATATA BULLIDA	PATATA I SALS A LA CURRI (sense làctics)	ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8)	ARRÒS SALTAT									
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)									
DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES	26				
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALS A LA NAPOLITANA I TOMÀTIGA (1,3)	PURÉ D'ESPINACS	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUS (1,3) (sense mongetes ni pèsols)	PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)									
LLENGUADO AL FORN (4)	AGUIAT D'OU (3)	POLLASTRE AMB CEB A	TRUITA DE PATATA I CEB A (3)	LLOM ARREBOSSAT (1,3)									
PASTANAGA AL VAPOR	VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)									
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)									
DILLUNS	29	DIMARTS	30	CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Derivats càrnics -pemil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca. Làctics Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca. Menú sense Llegums, Brócoli, Carxofa, Coliflor, Pebres									
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)											
ORADA AL FORN AMB PICADA (4)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres)	PERA											
XAMPINYONS SALTATS													
POMA													

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, MONGETES BLANQUES, POMA, PERA novembre de 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA (1,3) FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat) IOGURT Sense Lactosa (7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES RELLOM DE PORC CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (1) IOGURT Sense Lactosa (7)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols) LLAMPUGA AL FORN (4) PEBRES VERMELLS I SALSA DE TOMÀTIGA IOGURT Sense Lactosa (7)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma) IOGURT Sense Lactosa (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14) ENSALADA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga) IOGURT Sense Lactosa (7)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) IOGURT Sense Lactosa (7)	TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabaguera) (1,3) LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA (2,4,14) VERDURES AL VAPOR IOGURT Sense Lactosa (7)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL PITERA DE POLLASTRE AL FORN ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (3,8) IOGURT Sense Lactosa (7)	PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS ESTOFAT DE VEDELLA VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA IOGURT Sense Lactosa (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6) IOGURT Sense Lactosa (7)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4) BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) IOGURT Sense Lactosa (7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATA I SALSA AL CURRI (sense làctics) IOGURT Sense Lactosa (7)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (8) IOGURT Sense Lactosa (7)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3) NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) MONGETES SALTADES AMB ALL IOGURT Sense Lactosa (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) LLENGUADO AL FORN (4) COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR IOGURT Sense Lactosa (7)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS AGUIAT D'OU (3) VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA IOGURT Sense Lactosa (7)	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) (sense bacó) POLLASTRE AMB CEBA ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) IOGURT Sense Lactosa (7)	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat) IOGURT Sense Lactosa (7)	PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols) LLOM ARREBOSSAT (1,3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT Sense Lactosa (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Derivats càrnics -pemil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca. Làctics Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca.		
ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (3) ORADA AL FORN AMB PICADA (4) MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS IOGURT Sense Lactosa (7)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (1,2,3,4) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres) IOGURT Sense Lactosa (7)			

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 DIABETIS 4,5-5,5 R mes novembre de 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA 4 FORMAGGI (Pasta 38g cru = 125g cuïta = 2,5R - Salsa 1R Total Plat 3,5R)</p> <p>FILET DE GALL DE SANT PERE AL VAPOR</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat 3-4 granets) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>RELLOM DE PORC</p> <p>VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) AMB CUSCÚS (Pasta 15g cru = 45g cuït = 1R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pastanaga, pebre vermell, pèsols) (Arròs 45g cru = 105g cuïnat = 3R)</p> <p>LLAMPUGA AL FORN</p> <p>PEBRES VERMELLS I SALSA DE TOMÀTIGA (1R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (Pasta 38g cru = 125g cuïta = 2,5R)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)</p> <p>ENSALADA DE TARDOR (mesclum, roure, tomàtiga, ceba morada, poma)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>50g 5R</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>ARRÒS A LA MILANESA (Arròs 30g cru = 70g cuïnat = 2R - Salsa 1R - Total Plat 3R)</p> <p>RABAS DE CALAMAR (1R)</p> <p>ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, formatge tendre, orenga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 53g cru = 175g cuïta = 3,5R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>TALLARINS A LA PIAZZOLA (tomàtiga, olives negres i alfabaguera) (Pasta 38g cru = 125g cuïta = 2,5R - Salsa 1R Total Plat 3,5R)</p> <p>LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA</p> <p>VERDURES AL VAPOR (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>CUINAT DE MONGETES PINTES AMB COL (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 75g = 1,5R - Plat 3,5R)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AL FORN</p> <p>ENSALADA RÚSTICA (fulles de roure, olives, nous i ou bullit) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ D'ALBERGÍNIA I LLEGUMS (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>ESTOFAT DE VEDELLA</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA (Patata fregida o al forn 55g 1,5R)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>50g 5R</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 75g = 1,5R - Plat 3,5R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (Pasta 38g cru = 125g cuïta = 2,5R - Salsa 1R Total Plat 3,5R)</p> <p>SALMÓ AL FORN</p> <p>BRÒQUIL, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, porros, ceba, patata) (Patata 75g 1,5R)</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA</p> <p>PATATA I SALSA AL CURRI (Patata bullida 100g 2R Salsa 1R - total Plat 3R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>55g 5,5R</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (Arròs 53g cru = 123g cuïnat = 3,5R)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBÀ</p> <p>ENSALADA AMB FRUITS SECS (iceberg, mesclum, tomàtiga, ceba morada, fruita seca) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 45g cru = 150g cuïta = 3R)</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1R)</p> <p>MONGETES SALTADES AMB BACÓ</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>45g 4,5R</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>ESPAGUETI INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (Pasta 38g cru = 125g cuïta = 2,5R - Salsa 1R Total Plat 3,5R)</p> <p>LENGUADO AL FORN</p> <p>COLFLORI I PASTANAGA AL VAPOR (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 25g = 0,5R - Plat 2,5R)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga) I PATATA (Patata 50g 1R Salsa 1R Total Plat 2R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>55g 5,5R</p>	<p>ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (Arròs 53g cru = 123g cuïnat = 3,5R)</p> <p>POLLASTRE AMB CEBÀ</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa i carn variada) (Pasta 53g cru = 175g cuïta = 3,5R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat 3-4 granets) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (Llegum 40g cru = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1R)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>45g 4,5g</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p>ARRÒS A LA CUBANA (ou bullit) (Arròs 38g cru = 88g cuïnat = 2,5R - Salsa 1R - Total Plat 3,5R)</p> <p>ORADA AL FORN AMB PICADA</p> <p>MONGETES TENDRES I XAMPINYONS SALTATS (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES I FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 53g cru = 175g cuïta = 3,5R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat, olives negres) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>			