



CEIP IEEM SON SERRA

Menú GENERAL desembre 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.



DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata)		ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pemil) (1,3,6,7)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
RODÓ DE VEDELLA		MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)		PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOFF (ceba, xampinyons, nata) (7)	
SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA		ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)		PATATES BULLIDES	
POMA		PERA		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb</i>		Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>		Suggeriment de sopar: <i>Pizza casolana</i>	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
FESTIU		NO LECTIVO		FESTIU	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata, crema) (7)	
CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7)		SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4)		AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)		SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	
POMA		PERA		PRUNES	
Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i verdura</i>		Suggeriment de sopar: <i>Sopa i llenguado amb ensalada</i>	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc)		CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES		ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE PEBRES VERMELL I TONYINA (1,3,4)	
LLENGUADO AL VAPOR (4)		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)	
MINESTRA DE VERDURES		ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)		ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	
POMA		PERA		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb pisto</i>		Suggeriment de sopar: <i>Puré de verdures i croquetes</i>		Suggeriment de sopar: <i>Sopa i indiots amb ensalada</i>	
DILLUNS 9		DIJOUS 10		DIVENDRES 11	
PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, lleties, patata) (1)		ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, fruita, gambes) (2,3)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)	
LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)		FINGERS DE POLLASTRE (1,3)		BULLIT DE CARN I POLLASTRE	
PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)		ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)		COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA	
POMA		IOGURT NATURAL (7)		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>		Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>		Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli</i>	
DILLUNS 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14)		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)		BULLIT DE CARN I POLLASTRE	
TRUITA A LA FRANCESA (3)		COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA		IOGURT NATURAL (7)	
ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)		IOGURT NATURAL (7)		IOGURT NATURAL (7)	
POMA		IOGURT NATURAL (7)		IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de ciurons</i>		Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli</i>		Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli</i>	



Bon Nadal !

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 DIABETIS 5-5,5 RACIONS desembre de 2021




		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou) (Patata 100g 2R)	ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)
		RODÓ DE VEDELLA	MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSAS STROGONOFF (ceba, xampinyons, nata)
		SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) (0,5R)	PATATES BULLIDES (50g 1R - total Plat 1,5 R)
		FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R
		50 g 5R	55 g 5,5R	50 g 5R
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	NO LECTIVO	FESTIU	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, lletnies, patata, brou) (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, fruita, gambes) (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)
			LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA	FINGERS DE POLLASTRE (1R)
			PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (Patata 50g 1R)	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)
			FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R
			50 g 5R	55 g 5R
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)	PURÉ DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata) (Patata 100g 2R) (Sin Crema)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R)
CORDON BLEU D'INDIOT (1R)	SALMÓ AL FORN AMB PICADA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	TRUITA A LA FRANCESA	BULLIT DE CARN I POLLASTRE
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) (0,5R)	SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) (0,5R)	COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA (Patata 100g 2R)
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R
50 g 5R	55 g 5,5 R	55 g 5,5R	55 g 5,5 R	55 g 5,5R
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc) (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R - Total plat 4R)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuita = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSAS DE PEBRES VERMELL I TONYINA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4R)		
LENGUADO AL VAPOR	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (Patata fregida o al forn = 35g = 1 R)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE		
MINESTRA DE VERDURES (0,5R)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)	ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (1R)		
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R		
55 g 5,5 R	50 g 5R	55 g 5,5 R		

Bon Nadal !



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

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)	ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
		RODÓ DE VEDELLA	MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOFF (ceba, xampinyons, nata) (7)
		SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	PATATES BULLIDES
		POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
		Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Bullit d'ou	Suggeriment de sopar: Pizza casolana
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	NO LECTIVO	FESTIU	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, lleties, patata, brou) (1)	ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita, gambes) (2,3)
			LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4)	FINGERS DE POLLASTRE (1,3)
			PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)
			POMA	IOGURT NATURAL (7)
			Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)	CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata, crema) (7)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7)	SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BULLIT DE CARN I POLLASTRE
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA
POMA	PERA	PRUNES	POMA	IOGURT NATURAL (8)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Truita de patata i verdura	Suggeriment de sopar: Sopa i llenguado amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Pa amb oli
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE PEBRES VERMELL I TONYINA (1,3,4)		
LLenguado AL VAPOR (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)		
MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)		
POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)		
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes	Suggeriment de sopar: Sopa i indiots amb ensalada		



Bon Nadal !

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

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 desembre de 2021

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
<p>PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre</p>		<p>ESPIRALS Sense Gluten A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (6,7)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Bullit d'ou</p>		<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA STROGONOFF (ceba, xampinyons, nata) (7)</p> <p>PATATES BULLIDES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Pizza casolana</p>	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
<p>FESTIU</p>		<p>NO LECTIVO</p>		<p>FESTIU</p>	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
<p>PURÉ DE CARABASSA</p> <p>INDIOT AMB CEBA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre</p>		<p>MACARRONS Sense Gluten AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Truita de patata i verdura</p>		<p>CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata, crema) (7)</p> <p>CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>PRUNES</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa i llenguado amb ensalada</p>	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
<p>ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc)</p> <p>LLENGUADO AL VAPOR (4)</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i carn</p>		<p>CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes</p>		<p>ESPAGUETIS Sense Gluten AMB SALSA DE PEBRES VERMELL I TONYINA (4)</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)</p> <p>ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa i indiot amb ensalada</p>	
DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18	
<p>PURÉ DE CARABASSA (carabassa, ceba o porros, patata, brou)</p> <p>HOKY A LA PLANXA AMB PICADA (4)</p> <p>PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Aguiat de sípia</p>		<p>ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita, gambes) (2,3)</p> <p>POLLASTRE AMB CEBA</p> <p>ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes</p>		<p>SOPIA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ Sense Gluten</p> <p>BULLIT DE CARN I POLLASTRE</p> <p>COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA</p> <p>IOGURT NATURAL (8)</p> <p>Suggeriment de sopar: Pa amb oli</p>	



Bon Nadal !

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Pasta, farina, bases de pizza, embotits, espícis, llegums: sense gluten



CEIP IEEM SON SERRA		Menú SENSE LACTOSA desembre de 2021		
		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou) RODÓ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA POMA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) PERA Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES PITERA DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS PATATES BULLIDES IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Pizza casolana</i>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	NO LECTIVO	FESTIU	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, llenties, patata, brou) (1) LLUÇ A LA PLANXA AMB PICADA (4) PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11) POMA Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita, gambes) (2,3) FINGERS DE POLLASTRE (1,3) ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) POMA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3) SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) PERA Suggeriment de sopar: <i>Truita de patata i verdura</i>	PURÉ DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata) CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA PRUNES Suggeriment de sopar: <i>Sopa i llenguado amb ensalada</i>	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) POMA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de ciurons</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3) BULLIT DE CARN I POLLASTRE COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Pa amb oli</i>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc) LLENGUADO AL VAPOR (4) MINESTRA DE VERDURES POMA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb pisto</i>	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) PERA Suggeriment de sopar: <i>Puré de verdures i croquetes</i>	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE PEBRES VERMELL I TONYINA (1,3,4) HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12) ENSALADA (fulles de roure, orenga, olives negres) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Sopa i indiots amb ensalada</i>		



Bon Nadal !

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 PROTEÏNA DE LLET (inclosa LACTOSA) desembre de 2021

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
<p>PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)</p> <p>RODÓ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre</p>		<p>ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Bullit d'ou</p>		<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS</p> <p>PATATES BULLIDES</p> <p>PRUNES</p> <p>Suggeriment de sopar: Pizza casolana</p>	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
<p>FESTIU</p>		<p>FESTIU</p>		<p>ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita, gambes) (2,3)</p> <p>FINGERS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, tomàtiga, ceba morada, poma)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes</p>	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre</p>		<p>PURÉ DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata)</p> <p>CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>PRUNES</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa i llenguado amb ensalada</p>		<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2,14)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons</p>	
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Trita de patata i verdura</p>		<p>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE PEBRES VERMELL I TONYINA (1,3,4)</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)</p> <p>ENSALADA (fulles de roure, orenga, olives negres)</p> <p>PRUNES</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa i indiots amb ensalada</p>		<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)</p> <p>BULLIT DE CARN I POLLASTRE</p> <p>COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pa amb oli</p>	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22			
<p>ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc)</p> <p>LLenguado AL VAPOR (4)</p> <p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>POMA</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto</p>		<p>CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>PERA</p> <p>Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes</p>			



Bon Nadal !

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: Mol·luscos

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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



CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE PEIX, MARISC, LACTOSA ni TOMÀTIGA desembre de 2021

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)	ESPIRALS AMB SAL, OLI I ORENGA (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
		RODÓ DE VEDELLA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PITERA DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS
		SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols) I PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	PATATES BULLIDES
		POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)
		Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Bullit d'ou	Suggeriment de sopar: Pizza casolana
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, llenties, patata, brou) (1)	ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, truita) (3)
			OUS BULLITS (3)	FINGERS DE POLLASTRE (1,3)
			PATATA, BRÒCOLI I SÈSAM (11)	ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada, poma)
			POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
			Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS AMB SAL, OLI I ALFABAGUERA (1,3)	PURÉ DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3)
CORDON BLEU D'INDIOT (1,3,7)	POLLASTRE AL FORN	CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols) I PATATA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BULLIT DE CARN I POLLASTRE
ENSALADA (iceberg, mesclum, pastanaga)	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PRUNES	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives verdes)	COL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA TENDRA
POMA	PERA		POMA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Truita de patata i verdura	Suggeriment de sopar: Sopa i llenguado amb ensalada	Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons	Suggeriment de sopar: Pa amb oli
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
ARRÒS AMB CEBA I CARN PICADA (sense proteïna de llet ni Lactosa)	CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3)		
INDIOT AL FORN	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)		
MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA (iceberg, mesclum, pastanaga)	ENSALADA (fulles de roure, orenga, olives negres)		
POMA	PERA	IOGURT Sense Lactosa (7)		
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i croquetes	Suggeriment de sopar: Sopa i indiots amb ensalada		



Bon Nadal !

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 CARN ni PEIX (OVO LÀCTIC VEGETARIÀ) desembre de 2021

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
PURÉ DE CARABASSÍ (carabassí, ceba o porros, patata, brou)		ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)		PATATES BULLIDES AMB SALSA STROGONOFF	
CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA		ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PÈSOLS (1,3)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	
POMA		PERA		IOGURT NATURAL (7)	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
FESTIU		NO LECTIVO		FESTIU	
				PURÉ DE CARABASSA I LLENTIES (carabassa, ceba o porros, lleties, patata, brou) (1)	
				HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	
				PATATA, BRÒCOLI, TOMÀTIGA CICEROL I SÈSAM (11)	
				POMA	
				ARRÒS 5 DELICIES (blat de moro, pèsols, pastanaga, fruita) (3)	
				IOGURT NATURAL (7)	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)		CREMA DE XAMPINYONS (xampinyons, ceba o porros, patata, crema) (7)	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)		MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PÈSOLS (1,3)		CIURONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	
POMA		PERA		PRUNES	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
MINISTRA DE VERDURES		CUINAT DE MONGETES AMB VERDURES		ENSALADA GREGA (fulles de roure, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PÈSOLS		TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)		ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE PEBRES VERMELL (1,3)	
POMA		PERA		IOGURT NATURAL (7)	



Bon Nadal !

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ

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