

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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)	ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO (1,3,7,8)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MINISTRA DE VERDURES	TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)	ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)	PATATES A LO POBRE
POMA	PERA	RAÏM	POMA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espiral de llegum amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche de verdures variades / Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS DELICIES DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)	TALLARINS A LA CARBONARA (ceba, pernil, nata, nous moscada) (1,3,6,7)
LLUÇ AMB Salsa MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AMB CEBA	ESTOFAT DE VEDELLA	LLAMPUGA (4)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA	ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	PEBRES VERMELLS
POMA	PERA	RAÏM	POMA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espiral de llegum amb pisto / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i fruita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli variat / Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) I LLENTIES (1)	MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS DELÍCIAS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)	LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)
ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soia) (6)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	Salsa DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga xerri)
POMA	PERA	RAÏM	POMA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita
DILLUNS 31				
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)				
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)				
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicerol)				
POMA				
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa amb verdures i pollastre				

**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

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	<b>ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3,7)</b>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	RODÓ D'INDIOT AL FORN	HAMBURGUESA MIXTA (6,12)	FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)	POLLASTRE ROSTIT
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	MINISTRA DE VERDURES	TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)	ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les indies, olives negres)	PATATES A LO POBRE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb verdures / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa i fruita a la francesa amb ensalada / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche de verdures variades / Fruita</i>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS DELICIES DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)	TALLARINS A LA CARBONARA (ceba, pemil, nata, nous moscada) (1,3,6,7)
LLUÇ AMB Salsa MARINERA (2,4,14)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE AMB CEBA	ESTOFAT DE VEDELLA	LLAMPUGA (4)
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	PEBRES VERMELLS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb pisto / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i fruita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pa amb oli variat / Fruita</i>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) I LLENTIES (1)	MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa A LA NAPOLITANA (1,3)	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES
SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)	LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,7)	BULLIT MALLORQUÍ	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)
ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)	(patata, mongetes, pastanaga, col)	Salsa DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga)	ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les indies i tomàtiga xerri)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i fruita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita</i>	<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 31				
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)				
RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)				
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)				
FRUITA DE TEMPORADA				
<b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>				

**Legenda 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

**CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:**

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

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<b>SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (Sense Gluten)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb verdures / Fruita</i>	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA  RODÓ D'INDIOT AL FORN  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  HAMBURGUESA MIXTA (6,12)  TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</i>	<b>ESPAGUETIS Sense Gluten AL PESTO (7,8)</b>  FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita</i>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)  POLLASTRE ROSTIT  PATATES A LO POBRE  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche de verdures variades / Fruita</i>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS DELICIES DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)  LLUÇ AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)  ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita</i>	<b>PURÉ DE PASTANAGA</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita</i>	<b>FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (Sense Gluten)</b>  POLLASTRE AMB CEBA  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb pisto / Fruita</i>	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)  ESTOFAT DE VEDELLA  PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>PASTA Sense Gluten A LA CARBONARA (ceba, pernil, nata, nous moscada) (6,7)</b>  LLAMPUGA (4)  PEBRES VERMELLS  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pa amb oli variat / Fruita</i>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<b>CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)</b>  SALSITXES MIXTES DE PORC I POLLASTRE (6,7,12)  ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</i>	<b>MACARRONS Sense Gluten AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA</b>  <b>INDIOT PANAT (Sense Gluten)</b>  ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita</i>	<b>SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB PASTA Sense Gluten</b>  BULLIT MALLORQUÍ  (patata, mongetes, pastanaga, col)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (6,7)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  SALSÀ DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb quínoa i ciurons / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CARABASSÀ (3)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga xerri)  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 31				
ARRÒS A LA MILANESA (6,7)  <b>CALAMAR ENFARINAT Sense Gluten (2)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</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:**

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

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures / Fruita</p>	<p>ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA</p> <p>RODÓ D'INDIOT AL FORN</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà amb verdures, salsà de tomàtiga i patata / Fruita</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA (6,12)</p> <p>TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</p>	<p><b>ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)</b></p> <p>FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita</p>	<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)</p> <p>POLLASTRE ROSTIT</p> <p>PATATES A LO POBRE</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche de verdures variades / Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)</p> <p>LLUÇ AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga)</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita</p>	<p>FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)</p> <p>POLLASTRE AMB CEBÀ</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb pisto / Fruita</p>	<p>CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)</p> <p>ESTOFAT DE VEDELLA</p> <p>PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</p>	<p><b>TALLARINS A LA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p>LLAMPUGA (4)</p> <p>PEBRES VERMELLS</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pa amb oli variat / Fruita</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) i LLENTIES (1)</p> <p><b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)</b></p> <p>ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</p>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</p> <p><b>INDIOT PANAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita</p>	<p>SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)</p> <p>BULLIT MALLORQUÍ</p> <p>(patata, mongetes, pastanaga, col)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</p>	<p><b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b></p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>SALSÀ DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsà de tomàtiga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita</p>	<p>CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÀ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga xerri)</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p><b>ARRÒS A LA NAPOLITANA</b></p> <p>RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa amb verdures i pollastre</p>				

**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 càrmics -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.

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
SOPA DE BROU DE PEIX AMB GAMBETES (1,2,3,4)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb verdures</i>	ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA  RODÓ D'INDIOT AL FORN  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Bacallà amb verdures, salsà de tomàtiga i patata</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  HAMBURGUESA MIXTA (6,12)  TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita</i>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)</b>  FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita</i>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)  POLLASTRE ROSTIT  PATATES A LO POBRE  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i broqueta de peix amb arròs / Fruita</i>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ARRÒS DELICIES DE LA MAR (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api, gambes) (2,4,9,14)  LLUÇ AMB SALSÀ MARINERA (2,4,14)  <b>ENSALADA DE TOMÀTIGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga)</b>  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llenguado enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita</i>	FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)  POLLASTRE AMB CEBA  ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba i tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb pisto / Fruita</i>	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)  ESTOFAT DE VEDELLA  PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>TALLARINS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  LLAMPUGA (4)  PEBRES VERMELLS  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pa amb oli variat / Fruita</i>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) i LLENTIES (1)  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)</b>  ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</i>	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA (1,3)  <b>INDIOT PANAT (1,3)</b>  ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Lluç amb pèsols i tomàtiga / Fruita</i>	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)  BULLIT MALLORQUÍ  (patata, mongetes, pastanaga, col)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b>  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  SALSÀ DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsà de tomàtiga)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)  ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga xerri)  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 31				
<b>ARRÒS A LA NAPOLITANA</b>  RABAS DE CALAMAR (1,3,4,14)  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicero)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</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:**

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

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  <b>ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga i remolatxa)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb verdures / Fruita</i>	<b>ARRÒS AMB SAL, OLI I ORENGA</b>  RODÓ D'INDIOT AL FORN  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llom amb verdures i patata / Fruita</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  HAMBURGUESA MIXTA (6,12)  <b>BRÒQUIL I SÈSAM (11)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa i pollastre amb ensalada / Fruita</i>	<b>ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3,7)</b>  <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i ciurons / Fruita</i>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)  POLLASTRE ROSTIT  PATATES A LO POBRE  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita</i>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<b>ARRÒS AMB VERDURES (pebre vermell, pastanaga, pèsols, api) (9)</b>  <b>INDIOT A LA PLANXA</b>  <b>ENSALADA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa de pasta amb verdures i pollastre / Fruita</i>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llom enfarinat amb patata bullida i ensalada / Fruita</i>	FIDEUS PAGESOS AMB CARXOFA I PÈSOLS (1,3)  POLLASTRE AMB CEBA  <b>ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, pastanaga, ceba)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb pisto / Fruita</i>	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)  <b>ESTOFAT DE VEDELLA</b>  <b>PATATA I VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>TALLARINS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>  PEBRES VERMELLS  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pa amb oli variat / Fruita</i>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) i LLENTIES (1)  <b>HAMBURGUESA DE POLLASTRE (6,12)</b>  ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Cuinat de lleties amb verdures / Fruita</i>	<b>MACARRONS INTEGRALS AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA (1,3)</b>  <b>INDIOT PANAT (1,3)</b>  ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Llom amb pèsols i patata / Fruita</i>	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9)  BULLIT MALLORQUÍ (patata, mongetes, pastanaga, col)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita</i>	<b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b>  <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>  <b>PATATA I VERDURES AL VAPOR</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita</i>	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)  <b>ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies)</b>  <b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes de verdures i pollastre / Fruita</i>
DILLUNS 31				
<b>ARRÒS AMB SAL, OLI I ORENGA</b>  <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>  <b>ENSALADA (fulles de roure, lletuga i pastanaga)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>				

**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.

**Sense tomàtiga.**

**CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE CARN ni PEIX (OVO LÀCTIC VEGETARIÀ) gener de 2022**

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</b>  TRUITA DE PATATES I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA	MINISTRA DE VERDURES  <b>ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA CASOLANA I PÈSOLS</b>  FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b> TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (11) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE BLAT DE LES INDIES (lletuga, espinacs, blat de les índies, olives negres)  ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3,7) FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)  <b>TOFU MARINAT (6)</b>  PATATES A LO POBRE IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)  ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (pastanaga, porros i pèsols) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA A LA FRANCESA (3) MONGETES TENDRES SALTADES AMB PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</b>  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b>  <b>ENSALADA MEDITERRÀNEA (lletuga, tomàtiga, ceba)</b> FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS (porros, ceba, patata)  <b>ESTOFAT DE TOFU (6)</b>  <b>PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</b> FRUITA DE TEMPORADA	<b>LLETUGA, TOMÀTIGA I OLIVES</b>  <b>TALLARINS AMB CEBA, PEBRE VERMELL I PÈSOLS (1,3)</b>  IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata)  <b>HAMBURGUESA VEGETAL (6)</b> ENSALADA DE TARDOR (mesclum, fulles de roure, ceba morada i poma) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soja) (6)  <b>MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa A LA NAPOLITANA I PÈSOLS (1,3)</b> FRUITA DE TEMPORADA	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</b>  <b>BULLIT DE CIURONS (patata, mongetes, pastanaga, col)</b> FRUITA DE TEMPORADA	<b>TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES</b>  <b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b> FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga xerri) IOGURT NATURAL (7)
DILLUNS 31				
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (fulles de roure, lletuga i tomàtiga cicerol)  <b>ARRÒS AMB Salsa DE TOMÀTIGA CASOLANA I PÈSOLS</b>  FRUITA DE TEMPORADA				

**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**

La cuina adapta les fonts de proteïna a les disponibles: llegums (lenties, ciurons, pèsols, mongetes) i processats de soja.