

CEIP IEEM SON SERRA
Menú General mes de febrer de 2022

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	MAGRE DE PORC AL FORN	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soia) (6)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA	
POMA	PERA	POMA	IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Puré i indiots amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	Suggeriment de sopar: <i>Cassola de rap i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quiche</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA MIXTA AMB TOMÀTIGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	PATATA BULLIDA
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita i bacó) (6,7)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLIBRE D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	LLENGUADO AMB SALSA D'ANET (4,7)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
POMA	PERA	POMA	PERA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb patata i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3)	CIURONS AMB PATATA, MINESTRA I OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL CURRY (7)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	ARRÒS BULLIT	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA
POMA	MADUIXES	PERA	POMA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CEIP
Menú DIABETES 5-5,5 RACIONS mes de febrer de 2022

1	2	3	4	
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (Pasta 30g crua = 100g cuïta = 2R)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1R)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata) (Patata 100g = 2R)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA (Patata 100g = 2R - Total Plat amb salsa 3R)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>55g 5R</p>	
7	8	9	10	11
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies 3-4 GRANETS, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>60g 6R</p>	<p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R)</p> <p>SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA</p> <p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs) (Patata 100g = 2R)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>PATATA BULLIDA (Patata 100g = 2R) I ENSALADA MIXTA AMB TOMÀTIGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)</p> <p>FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Pasta 30g crua = 100g cuïta = 2R)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>PATATA BULLIDA (150g = 3R)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>55g 5,5R</p>
14	15	16	17	18
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies 3-4 GRANETS)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1R)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (Arròs 60g cru = 140g cuinat = 4R)</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS (Patata 100g = 2R)</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA</p> <p>VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R)</p> <p>55g</p> <p>55g 5,5R</p>	<p>ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4R)</p> <p>LLENGUADO AMB SALSA D'ANET (1R)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>55g 5,5R</p>
21	22	23	24	25
<p>SOPA DE BROU DE PEIX (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (1R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Arròs 45g cru = 105g cuinat = 3R - Salsa 1R - Total Plat 4R)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R)</p> <p>FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) (0,5R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>Afegir 20g Pa 1R - 55g 5,5R</p>	<p>CIURONS AMB MINISTRA I OU BULLIT (Llegum 20g crua = 50g cuïta = 1R)</p> <p>PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL CURRY</p> <p>ARRÒS BULLIT (Arròs 30g cru = 70g cuinat = 2R - total Plat = 3R)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA 1R</p> <p>50g 5R</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) (Patata 100g 2R)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R)</p> <p>IOGURT NATURAL 0,5R</p> <p>55g 5,5R</p>
28	<p>NO LECTIU</p>			

CEIP IEEM SON SERRA
Menú FRUITA SECA AMB CLOSCA mes de febrer de 2022

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	MAGRE DE PORC AL FORN	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soia) (6)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	
Suggeriment de sopar: <i>Purè i indiots amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	Suggeriment de sopar: <i>Cassola de rap i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quiche</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	PATATA BULLIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita i bacó) (6,7)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ESPIRALS A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i pernil) (1,3,6,7)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLIBRE D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	LLENGUADO AMB SALSA D'ANET (4,7)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb patata i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3)	CIURONS AMB PATATA, MINESTRA I OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4)	PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL CURRY (7)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	ARRÒS BULLIT	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (Sense Gluten) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Puré i indiots amb quínoa</i>	PASTA Sense Gluten A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (3) (Sense Gluten) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cassola de rap i verdures</i>	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, cebas, patata) MAGRE DE PORC AL FORN SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quiche</i>	
7	8	9	10	11
PURÉ DE CARABASSA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebas morades, tomàtiga, blat de les Índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	PASTA Sense Gluten A LA CARBONARA (6,7) SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4) MINISTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs) ROSTIT DE POLLASTRE ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gambal) (2) FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga, cicerol, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb quínoa</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Sense Gluten) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBAS PATATA BULLIDA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS Sense Gluten AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les Índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb patata i verdures</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES INDIOT PANAT (Sense Gluten) PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita i bacó) (6,7) POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBAS ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	PASTA Sense Gluten A LA AMATRICIANA (salsa de tomàtiga, bacó i penill) (6,7) LLENGUADO AMB SALSA D'ANET (4,7) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE PEIX (2,4) (Sense Gluten) MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CEBAS (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	FIDEUS PAGESOS (Sense Gluten) FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	CIURONS AMB PATATA, MINISTRA I OU BULLIT (3) PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL CURRY (7) ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, cebas o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	MAGRE DE PORC AL FORN	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja) (6)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT Sense Lactosa (7)	
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	
<i>Puré i indiòt amb cuscús</i>	<i>Ensalada i truita amb torrades</i>	<i>Cassola de rap i verdures</i>	<i>Ensalada i quiche</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	PATATA BULLIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
<i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	<i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	<i>Verdures amb quinoa i ciurons</i>	<i>Pastis de verdures amb cuscús</i>	<i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	INDIOT PANAT (1,3)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	LLENGUADO AL FORN (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
<i>Salmó amb patata i verdures</i>	<i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	<i>Aguiat de sípia</i>	<i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	<i>Ensalada i quesadilles</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3)	CIURONS AMB PATATA, MINISTRA I OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4)	PITERA DE POLLASTRE SALTADA	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	ARRÒS BULLIT	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT Sense Lactosa (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
<i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	<i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	<i>Bullit d'ou</i>	<i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	<i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CEIP IEEM SON SERRA
Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa) mes de febrer de 2022

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	MAGRE DE PORC AL FORN	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soia) (6)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: <i>Purè i indiots amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	Suggeriment de sopar: <i>Cassola de rap i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	PATATA BULLIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, fruita)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	INDIOT PANAT (1,3)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	LLENGUADO AL FORN (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb patata i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sípia</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3)	CIURONS AMB PATATA, MINESTRA I OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4)	PITERA DE POLLASTRE SALTADA	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	ARRÒS BULLIT	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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

CEIP IEEM SON SERRA Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa), FRUITA SECA ni MARISC mes de febrer de 2022

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata)	
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	MAGRE DE PORC AL FORN	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja) (6)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: <i>Puré i indiots amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	Suggeriment de sopar: <i>Cassola de rap i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	SALMÓ AMB SALSA A LA TARONJA (4)	ROSTIT DE POLLASTRE	FILET DE GALL AL FORN AMB PREBRES VERMELL (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	PATATA BULLIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb cuscús</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	INDIOT PANAT (1,3)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	LLENGUADO AL FORN (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Salmó amb patata i verdures</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	Suggeriment de sopar: <i>Aguiat de sipia</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	FIDEUS PAGESOS (mongetes, carxofa, carn variada) (1,3)	CIURONS AMB PATATA, MINISTRA I OU BULLIT (3)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
MEDALLÓ DE LLUÇ AMB LLIMONA I JULIVERT (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PICADA (4)	PITERA DE POLLASTRE SALTADA	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	ARRÒS BULLIT	SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i llenguado enfarinat</i>	Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

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

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Purè i indiots amb cuscús</i>	TALLARINS AMB SAL, ALFABAGUERA I OLI (1,3) LLOM A LA PLANXA BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cassola d'ou i verdures</i>	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	FIDEUÀ AMB SAL, OLI I ALFABAGUERA (1,3) LLOM A LA PLANXA MINISTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i ous bullits amb patata</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs) ROSTIT DE POLLASTRE ENSALADA MIXTA (Sense Tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, pastanaga, germinats) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb cuscús</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA PATATA BULLIDA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SAL, OLI, ALFABAGUERA (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Cuinat de lleties amb arròs</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES INDIOT PANAT (1,3) PASTANAGÓ I MONGETES TENDRES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou bullit</i>	ARRÒS DELÍCIAS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita) POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Aguiat d'indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ESPIRALS AMB SAL, OLI, ORENGA (1,3) OUS BULLITS (3) ENSALADA (iceberg, mesclum, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9) LLOM A LA PLANXA ENSALADA DE LLETUGUES, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SAL, OLI, ORENGA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	FIDEUS PAGESOS (mongetes, canxofa, carn variada) (1,3) INDIOT A LA PLANXA ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Bullit d'ou</i>	CIURONS AMB PATATA, MINISTRA I OU BULLIT (3) PITERA DE POLLASTRE SALTADA ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i croquetes de verdures</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Coca de verdures</i>
28	NO LECTIU			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats càrnis (salsitxes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó,...) sense proteïna de soia.

Sense lleties, ciurons, mongetes tendres, seques, pèsols, soia.

Sense Tomàtiga

CEIP IEEM SON SERRA
Menú SENSE CARN ni PEIX mes de febrer de 2022

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

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

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

1	2	3	4	
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA	TALLARINS A LA PIZZALOA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, porros, ceba, patata) OU BULLIT (3) SALSA DE TOMÀTIGA, XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA	MINISTRA DE VERDURES FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) AMB PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (patata, porro, pastanaga i espinacs) HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) ENSALADA MIXTA AMB TOMATIGA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6) ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) PATATA BULLIDA IOGURT NATURAL (7)
14	15	16	17	18
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	TOMÀTIGA TREMPADA CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES I ARRÒS FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, fruita) (3) HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, poma) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS AGUIAT DE TOFU VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga) ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3) AMB PÈSOLS IOGURT NATURAL (7)
21	22	23	24	25
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) CROQUETES VEGANES (1,6) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FIDEUS AMB SALSA DE VERDURES, TOMÀTIGA I PÈSOLS (1,3) FRUITA DE TEMPORADA	CIURONS AMB PATATA, MINISTRA I OU BULLIT (3) HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) AGUIAT DE TOFU (6) SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA IOGURT NATURAL (7)
28	NO LECTIU			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ

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