

CEIP IEEM SON SERRA
Menú DIABETES 5-5-5R mes de març de 2022

	1	2	3	4
	FESTIU	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R) TRUITA A LA FRANCESA ENSALADA GREGA (fulles de roure, iceberg, olives negres, orenga, formatge tendre) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,55R	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga i pèsols) (Arròs 60g cru = 140g cuïnat = 4R) LLUÇ AL FORN AMB PISTO ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R) BULLIT DE CARN I POLLASTRE MONGETES, PASTANAGA, COL I PATATA (Patata 100g 2R) IOGURT NATURAL (0,5R) 55g 5,5R
7	8	9	10	11
ARRÒS A LA MILANESA (salsa de tomàtiga i carn picada de porc) (Arròs 30g cru = 70g cuïnat = 2R - Salsa 1R - Total Plat 3R) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (Patata 35g 1R) LLETUGUES TREMPADES FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	CUINAT DE MONGETES AMB COL (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R) LLENGUADO AMB SALSA D'ANET MONGETES TENDRES I PASTANAGA AL VAPOR (1R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	ESPAGUETIS INTEGRALS AMB PEBRE VERMELL I TONYINA (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R) POLLASTRE RUSTIT ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) (0,5) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	PURÉ DE PASTANAGÓ (pastanagó, ceba, porros, patata) I LLENTIES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 50g = 1R - Plat 3R) CAP DE LLOM DE PORC AL FORN CUSCÚS AMB VERDURES (porros, pebre vermell, pèsols) (Cuscús 15g cru = 50g cuïnat 1R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	ENSALADA CESAR (crostons 15g 1R) LASSANYA DE CARN MIXTA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I BEIXAMEL (Pes total 250 g 3,5 R) IOGURT NATURAL (0,5R) 50g 5R
14	15	16	17	18
SOPA DE BROU DE PEIX (Pasta 30g crua = 100g cuïta = 2R) TRUITA DE PATATA I Ceba (Patata 75g 2R) ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Arròs 45g cru = 105g cuïnat = 3R - Salsa 1R - Total Plat 4R) LLUÇ AL FORN AMB PICADA MINESTRA DE VERDURES (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	TALLARINS AL PESTO (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R Total Plat amb salsa 4 R) FILET DE GALL AL FORN A LA LLIMONA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (Patata 100g = 2R) RODÓ D'INDIOT AMB SALSA AL PEBRE ARRÒS BULLIT (Arròs 30g cru = 70g cuïnat = 2R - total Plat = 3R) IOGURT NATURAL (0,5R) 55g 5,5R
21	22	23	24	25
ESPIRALS DE PASTA GRATINADES (Pasta 45g crua = 150g cuïta = 3R) RABAS DE CALAMAR (1R) ENSALADA ORIENTAL (lletuga, pebre vermell, soia) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	CUINAT DE MONGETES PINTES AMB VERDURES (Llegum 20g crua = 50g cuïta = 1R - Patata 50g = 1R - Plat 2R) SALSITXES MIXTES DE POLLASTRE PATATES AL FORN (70g 2R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	ARRÒS DELÍCIÉS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i bacó) (Arròs 30g cru = 70g cuïnat = 21R) TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (Patata 75g 2R) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, blat de les índies i tomàtiga cicero) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (Pasta 30g crua = 100g cuïta = 2R) ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS (Patata 75g 2R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	PURÉ DE CARABASSA (carabassa, ceba, porros, patata) I LLENTIES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R) GREIXERA DE BACALLÀ SALSA DE TOMÀTIGA (ceba, pebres, all, salsa de tomàtiga) (1R) IOGURT NATURAL (0,5R) 55g 5,5R
28	29	30	31	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (Pasta 30g crua = 100g cuïta = 2R Total Plat amb salsa 3R) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1R) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies 3-4 granets) FRUITA DE TEMPORADA 1R 50g 5R	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 40g crua = 100g cuïta = 2R - Patata 100g = 2R - Plat 4R) LLOM DE LLUÇ A LA MARINERA TOMÀTIGA CICEROL, BRÒQUIL I SÈSAM (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	ARRÒS DELÍCIÉS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (Arròs 60g cru = 140g cuïnat = 4R) TRUITA A LA FRANCESA ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) (0,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	PURÉ DE PORROS (porros, patata, carabassó) (Patata 50g 1R) AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R) FRUITA DE TEMPORADA 1R 55g 5,5R	