

**CEIP IEEM SON SERRA**
**Menú General mes de maig 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.*

<b>2</b> ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)  ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	<b>3</b> CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	<b>4</b> ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)  MAGRE DE PORC AL FORN  XAMPINYONS I PATATA  RAÏM  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	<b>5</b> PURÉ DE VERDURES  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  MADUIXES  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i>	<b>6</b> ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  GALL AL FORN AMB PEBRES (4)  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche</i>
<b>9</b> CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	<b>10</b> FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)  LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)  ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	<b>11</b> PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)  ROSTIT DE POLLASTRE  MINESTRA DE VERDURES  RAÏM  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	<b>12</b> ARRÒS DELÍCIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)  MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastis de verdures amb patata</i>	<b>13</b> SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i>
<b>16</b> MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)  FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	<b>17</b> CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)  VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA  RAÏM  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	<b>18</b> ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i ciurons</i>	<b>19</b> PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	<b>20</b> ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i quesadilles</i>
<b>23</b> SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)  LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	<b>24</b> ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	<b>25</b> CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CUIXETES DE POLLASTRE  XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i>	<b>26</b> PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)  LLAMPUGA AMB PEBRES (4)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  RAÏM  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	<b>27</b> PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)  RAGÚ DE VEDELLA  SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
<b>30</b> ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  POMA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i lleties</i>	<b>31</b> SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  PERA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

**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

CEIP IEEM SON SERRA		Menú FRUITA SECA AMB CLOSCA mes de maig de 2022			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)  ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)  MAGRE DE PORC AL FORN  XAMPINYONS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  GALL AL FORN AMB PEBRES (4)  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche</i>	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)  LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)  ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)  ROSTIT DE POLLASTRE  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)  MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastis de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)  FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)  VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i quesadilles</i>	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)  LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CUIXETES DE POLLASTRE  XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)  LLAMPUGA AMB PEBRES (4)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)  RAGÚ DE VEDELLA  SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
<b>30</b>	<b>31</b>				
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i lleties</i>	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>				

**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:**

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

**CEIP IEEM SON SERRA**
**Menú SENSE GLUTEN mes de maig de 2022**

2	3	4	5	6
<b>PASTA Sense Gluten A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert)</b>  LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)  ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	<b>ENSALADA DE PASTA sense gluten (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (4)</b>  MAGRE DE PORC AL FORN  XAMPINYONS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES  <b>NUGGETS DE POLLASTRE (3) (Sense Gluten)</b>  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  GALL AL FORN AMB PEBRES (4)  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche</i>
9	10	11	12	13
<b>PURÉ DE CARABASSA</b>  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	<b>PASTA Sense Gluten A LA CARBONARA (6,7)</b>  <b>INDIOT PANAT (Sense Gluten)</b>  ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)  ROSTIIT DE POLLASTRE  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)  MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastís de verdures amb patata</i>	<b>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Sense Gluten)</b>  PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i>
16	17	18	19	20
<b>MACARRONS Sense Gluten AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA</b>  FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  <b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</b>  <b>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</b>  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i quesadilles</i>
23	24	25	26	27
<b>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES Sense gluten</b>  LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CUIXETES DE POLLASTRE  XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i>	<b>PASTA Sense gluten AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (4)</b>  LLAMPUGA AMB PEBRES (4)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i llenties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)  RAGÚ DE VEDELLA  SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA  IOGURT NATURAL (7)  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30	31			
<b>ESPAGUETIS Sense gluten A LA BOLOÑESA</b>  LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>	<b>SOPA Sense gluten DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA  <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

**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:**

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

CEIP IEEM SON SERRA		Menú SENSE LACTOSA mes de maig de 2022			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de blat sarraí i llentíes</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Quiche</p>	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i salmó</p>	<p><b>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p><b>INDIOT PANAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Pastís de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p><b>MONGETES TENDRES SALTADES</b></p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i pizza</p>	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i verdures amb ou</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p><b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</b></p> <p><b>PATATES</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p><b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b></p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa amb verdures i indiot</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p><b>POLLASTRE A LA PLANXA</b></p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i quesadilles</p>	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>CUIXETES DE POLLASTRE</b></p> <p><b>ARRÒS BULLIT</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i truita de patata</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb verdures i llentíes</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p><b>IOGURT Sense Lactosa (7)</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó amb patata</p>	
<b>30</b>	<b>31</b>				
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa amb verdures i llentíes</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de quínoa amb pollastre</p>				

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 maig de 2022				
<b>2</b>	<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetuera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Arròs amb verdures i pollastre</p>	<b>3</b>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Quínoa amb verdures i rap</p>	<b>4</b>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i truita amb torrades</p>	<b>5</b>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada de blat sarraí i lleties</p>	<b>6</b>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Tortilles mexicanes</p>
<b>9</b>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Arròs amb verdures i salmó</p>	<b>10</b>	<p><b>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</b></p> <p><b>INDIOT PANAT (1,3)</b></p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<b>11</b>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINISTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<b>12</b>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Pastís de verdures amb patata</p>	<b>13</b>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p><b>MONGETES TENDRES SALTADES</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i pizza</p>
<b>16</b>	<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<b>17</b>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p><b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</b></p> <p><b>PATATES</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<b>18</b>	<p><b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b></p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Quínoa amb verdures i indiot</p>	<b>19</b>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p><b>POLLASTRE A LA PLANXA</b></p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<b>20</b>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i pa amb oli</p>
<b>23</b>	<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p><b>ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<b>24</b>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Sopa amb verdures i pollastre</p>	<b>25</b>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p><b>CUIXETES DE POLLASTRE</b></p> <p><b>ARRÒS BULLIT</b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i truita de patata</p>	<b>26</b>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Arròs amb verdures i lleties</p>	<b>27</b>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada i salmó amb patata</p>
<b>30</b>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Quínoa amb verdures i lleties</p>	<b>31</b>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b></p> <p>Ensalada de quínoa amb pollastre</p>						

**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:**

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 maig de 2022				
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)  ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)  MAGRE DE PORC AL FORN  XAMPINYONS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  GALL AL FORN AMB PEBRES (4)  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Tortilles mexicanes</i>	CUINAT DE LLETIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, cogombre, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	<b>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</b>  <b>INDIOT PANAT (1,3)</b>  ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)  ROSTIT DE POLLASTRE  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	<b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b>  MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)  ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  <b>MONGETES TENDRES SALTADES</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)  FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  <b>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</b>  <b>PATATES</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	<b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b>  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pa amb oli</i>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)  LLUÇ AL FORN (4)  <b>ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb verdures</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  <b>CUIXETES DE POLLASTRE</b>  <b>ARRÒS BULLIT</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)  LLAMPUGA AMB PEBRES (4)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)  RAGÚ DE VEDELLA  SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b> <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
<b>30</b>	<b>31</b>								
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)  LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i lleties</i>	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>								

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

**CEIP IEEM SON SERRA**
**Menú SENSE PEIX ni MARISC mes de maig de 2022**

2	3	4	5	6
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i pollastre</i>	<b>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3)</b>  MAGRE DE PORC AL FORN  XAMPINYONS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES  NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  <b>OUS BULLITS (3)</b>  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche</i>
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)  LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)  ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)  ROSTIT DE POLLASTRE  MINESTRA DE VERDURES  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	<b>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</b>  <b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>  <b>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)  PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA  MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i>
16	17	18	19	20
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)  <b>OUS BULLITS (3)</b>  ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb pollastre</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)  VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i ou</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  <b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>  <b>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)</b>  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	<b>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3)</b>  GREIXERA DE BACALLÀ (4)  PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i quesadilles</i>
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)  <b>LLOM A LA PLANXA</b>  ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  CUIXETES DE POLLASTRE  XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i>	<b>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3)</b>  <b>OUS BULLITS (3)</b>  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)  RAGÚ DE VEDELLA  SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA  IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30	31			
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i lleties</i>	<b>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

**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:**

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

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

CEIP IEEM SON SERRA		Menú SENSE CARN ni PEIX mes de maig de 2022			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)  ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)  FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)  FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3)  HAMBURGUESA VEGETAL  XAMPINYONS I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES  CROQUETES VEGANES  BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)  ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)  IOGURT NATURAL (7)	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)  TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)  ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)  FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)  FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)  amb pèsols  FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)  HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)  MINISTRA DE VERDURES  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)  MONGETES TENDRES SALTADES  IOGURT NATURAL (7)	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)  amb pèsols  FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  AGUIAT D'OU  VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)  FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS  HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI  ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)  FRUITA DE TEMPORADA	PÈSOLS SALTAT AMB TAP DE CORTÍ I CEBA  ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3)  IOGURT NATURAL (7)	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)  CROQUETES VEGANES  ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)  FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA  TRUITA A LA FRANCESA (3)  ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)  FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES  HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)  ARRÒS BULLIT  FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3)  LLAMPUGA AMB PEBRES (4)  ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)  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)	
<b>30</b>	<b>31</b>				
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)  ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)  amb pèsols  FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)  TRUITA DE PATATA I CEBA (3)  PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR  FRUITA DE TEMPORADA				

**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**

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