

**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.*

<p><b>2</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS 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, soia) (6)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i pollastre</i></p>	<p><b>3</b></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>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i rap</i></p>	<p><b>4</b></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>RAÏM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita amb torrades</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>MADUIXES</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i></p>	<p><b>6</b></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>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quiche</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i salmó</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>RAÏM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>ARRÒS DELÍCIES 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>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Pastis de verdures amb patata</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i pizza</i></p>
<p><b>16</b></p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALS 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>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Patata i verdures amb ou</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>RAÏM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i ciurons</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i></p>	<p><b>20</b></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>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i quesadilles</i></p>
<p><b>23</b></p> <p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Sopa amb verdures i pollastre</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i truita de patata</i></p>	<p><b>26</b></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>RAÏM</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Arròs amb verdures i lleties</i></p>	<p><b>27</b></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>IOGURT NATURAL (7)</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada i salmó amb patata</i></p>
<p><b>30</b></p> <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>POMA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Quínoa amb verdures i lleties</i></p>	<p><b>31</b></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>PERA</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i></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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CEIP IEEM SON SERRA		Menú DIABETES 5-5,5 RACIONS mes de maig de 2022			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
TALLARINS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetgera, julivert) (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 20g crua = 50g cuita = 1R - Patata 50g = 1R - Plat 2R)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, <b>blat de les índies 3-4 granets</b> , tonyina) (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R)	PURÉ DE VERDURES (Patata 150g = 3R)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, <b>pèsols 3-4</b> ) (Arròs 75g cru = 175g cuitat = 5R)	
LLOM DE LLUÇ AMB PICADA	TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)	MAGRE DE PORC AL FORN	NUGGETS DE POLLASTRE (1R)	GALL AL FORN AMB PEBRES	
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, soja)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	XAMPINYONS I PATATA (Patata 50g = 1R)	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICCEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)	
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R	
<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>55g</b> 5,5R	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (Llegum 20g crua = 50g cuita = 1R - Patata 50g = 1R - Plat 2R)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (Pasta 30g crua = 100g cuita = 2R Total Plat amb salsa 3 R)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) (Patata 200g = 4R)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, <b>pèsols 3-4 i gamba</b> ) (Arròs 60g cru = 140g cuitat = 4R)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Pasta 75g crua = 250g cuita = 5R)	
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)	LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1R)	ROSTIT DE POLLASTRE	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA	
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, <b>blat de les índies 3-4 granets</b> , olives negres)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ	
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R	
<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>55G</b> 5,5R	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat amb salsa 4 R)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (Llegum 20g crua = 50g cuita = 1R - Patata 50g = 1R - Plat 2R)	ARRÒS DELICIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, <b>pèsols 3-4 i bacó</b> ) (Arròs 60g cru = 140g cuitat = 4R)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS (Patata 200g = 4R)	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (Patata 250g 5R)	
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	TRUITA A LA FRANCESA	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	GREIXERA DE BACALLÀ	
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, <b>blat de les índies 3-4 granets</b> )	VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R)	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICCEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina)	PASTANAGA, CARXOFA I <b>PÈSOLS 3-4 granets</b>	
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R	
<b>50g</b> 5R	<b>55g</b> 5,5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>55g</b> 5,5R	
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R)	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA (Arròs 45g cru = 105g cuitat = 3R - Salsa 1R - Total Plat 4R)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (Llegum 20g crua = 50g cuita = 1R - Patata 50g = 1R - Plat 2R)	PASTA AMB TOMÀTIGA, <b>BLAT DE LES ÍNDIES 3-4 granets</b> , TONYINA I OLIVES (Pasta 60g crua = 200g cuita = 4R)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) (Patata 100g 2R)	
LLUÇ AL FORN	TRUITA A LA FRANCESA	CUIXETES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AMB PEBRES	RAGÚ DE VEDELLA	
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabetgera, orenga, olives negres, formatge tendre) (1R)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (Arròs 15g cru = 35g cuitat = 1R - total Plat = 2R)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA (Patata fregida o al forn 75g 2R Total Plat 2,5R)	
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R	IOGURT NATURAL 0,5R	
<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R	
<b>30</b>	<b>31</b>				
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (Pasta 45g crua = 150g cuita = 3R Total Plat 4R)	SOPA DE BROU DE PEIX (Pasta 30g crua = 100g cuita = 2R)				
LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL	TRUITA DE PATATA I CEBA (Patata fregida o al forn = 75 = 2 R)				
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, <b>blat de les índies 3-4 granets</b> )	PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR				
FRUITA DE TEMPORADA 1R	FRUITA DE TEMPORADA 1R				
<b>50g</b> 5R	<b>50g</b> 5R				