



1

MARTES

Vacaciones

2

MIÉRCOLES

Vacaciones

3

JUEVES

Vacaciones

4

VIERNES

Vacaciones

7

LUNES

Vacaciones

8

MARTES

Vacaciones

9

MIÉRCOLES

	Pasta ECO a la napolitana	kCal 413.65
	Jamón cocido en lonchas y queso	CH 65.02
	Ensalada variada	Prot 20.45
	Pan y fruta de temporada	Lip 8.72
Cena recomendada		
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta		

10

JUEVES

	Arroz integral con salsa de tomate casera	kCal 737.3
	Huevo a la plancha	CH 85.5
	Ensalada de Lechuga, maíz, pera y zanahoria	Prot 28.42
	Pan integral y helado	Lip 29.77
Cena recomendada		
Crema de puerros, jamón york y fruta		

11

VIERNES

	Minestrone con legumbres y verduras de temporada rehogadas	kCal 372.3
	Pollo asado al horno con manzana	CH 38.96
	Patatas dado al horno con ajo y pimentón	Prot 19.77
	Pan y fruta de temporada	Lip 15.1
Cena recomendada		
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo		

14

LUNES

	Pacarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	kCal 584.1
	Tortilla con loncha de pavo	CH 66.2
	Ensalada variada	Prot 31.8
	Pan y fruta de temporada	Lip 21.1
Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		

15

MARTES

	Arroz tres delicias	kCal 582.8
	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 85.5
	Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 27.8
	Pan integral y fruta de temporada	Lip 13.8
Cena recomendada		
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		

16

MIÉRCOLES

	Crema tibia de calabacín y manzana	kCal 433.5
	Albondigas mixtas en salsa Española	CH 34.56
	Champiñones salteados	Prot 23.72
	Pan y fruta de temporada	Lip 21.89
Cena recomendada		
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		

17

JUEVES

	Lentejas con verduritas de temporada ECO	kCal 754
	Pollo al ajillo	CH 71.46
	Ensalada variada con taguitos de fruta fresca	Prot 43.79
	Pan integral y Yogur artesanal	Lip 24.39
Cena recomendada		
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		

18

VIERNES

	Fideuá de marisco	kCal 519.5
	Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.F.	CH 84.7
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla crujiente	Prot 22.6
	Pan y fruta de temporada	Lip 8.2
Cena recomendada		
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		

21 LUNES Pasta integral ECO a la Toscana kCal 609 Filete de abadejo a las finas hierbas CH 76.1 Ensalada variada Prot 29.8 Pan y fruta de temporada Lip 20.1 Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	22 MARTES Sopa templada de ave con legumbres y hortalizas ECO kCal 448.9 Jamoncito de pollo a la jardinera CH 39.65 Zanahoria en dados y guisantes Prot 19.49 Pan integral y fruta de temporada Lip 23.14 Cena recomendada Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	23 MIÉRCOLES Garbanzos rehogados con verduras y pimentón kCal 528.8 Tortilla de patata y cebolla CH 62.3 Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Prot 28 Pan y fruta de temporada Lip 22.8 Cena recomendada Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	24 JUEVES Hervido Valenciano kCal 406.7 Taguitos de magro con pisto casero CH 51.4 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Prot 14.5 Yogur natural y Pan integral Lip 17.8 Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	25 VIERNES *** kCal 498.5 Ensalada completa CH 73.1 Arroz al horno Prot 15 Pan y fruta de temporada Lip 16.1 Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta
---	---	--	---	--

28 LUNES Lentejas con verduras y arroz integral kCal 473.5 Tortilla de calabacín y queso CH 54.4 Ensalada variada Prot 26.6 Pan y fruta de temporada Lip 16.7 Cena recomendada Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	29 MARTES Tallarines ECO a la carbonara vegetal kCal 599.6 Filete de fogonero al horno con ajoaceite gratinado CH 70.2 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Prot 32.7 Pan integral y fruta de temporada Lip 20.8 Cena recomendada Crema de puerros, conejo adobado y fruta	30 MIÉRCOLES Crema templada con verduras de temporada kCal 554.3 Pan pizza casero de jamón cocido con champiñones CH 87.5 Ensalada de lechuga, tomate y pepino ECO Prot 24.3 Pan y fruta de temporada Lip 11.8 Cena recomendada Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta
---	--	--



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

En cumplimiento del reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: calidad@sercole.com