



1

DIMARTS

Vacances

2

DIMECRES

Vacances

3

DIJOUS

Vacances

4

DIVENDRES

Vacances

7

DILLUNS

Vacances

8

DIMARTS

Vacances

9

DIMECRES

|                 |                                                |            |
|-----------------|------------------------------------------------|------------|
|                 | Pasta ECO a la napolitana                      | kCal 707.7 |
|                 | Montadito de formatge amb tomaca i oli d'oliva | CH 118.4   |
|                 | Amanida variada                                | Prot 30.3  |
|                 | Pa i fruita de temporada                       | Lip 12.3   |
| Sopar recomanat |                                                |            |

10

DIJOUS

|                 |                                             |            |
|-----------------|---------------------------------------------|------------|
|                 | Arròs integral amb salsa de tomaca casolana | kCal 737.3 |
|                 | Ou a la planxa                              | CH 85.5    |
|                 | Amanida d'encisam, dacsà, pera i carlota    | Prot 28.42 |
|                 | Pa integral i gelat                         | Lip 29.77  |
| Sopar recomanat |                                             |            |

11

DIVENDRES

|                 |                                                         |            |
|-----------------|---------------------------------------------------------|------------|
|                 | Minestrone amb llegums i verdures de temporada ofegades | kCal 487.2 |
|                 | Truita francesa                                         | CH 67.66   |
|                 | Cassola de creïlles "a la Malagueña"                    | Prot 21.97 |
|                 | Pa i fruita de temporada                                | Lip 13.95  |
| Sopar recomanat |                                                         |            |

14

DILLUNS

|                 |                                                |            |
|-----------------|------------------------------------------------|------------|
|                 | Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal | kCal 625.9 |
|                 | Truita amb formatge                            | CH 66.3    |
|                 | Amanida variada                                | Prot 33.6  |
|                 | Pa i fruita de temporada                       | Lip 25     |
| Sopar recomanat |                                                |            |

15

DIMARTS

|                 |                                          |            |
|-----------------|------------------------------------------|------------|
|                 | Arroç tres delícies vegetarià            | kCal 582.8 |
|                 | Filet de palometa en salsa Mery casolana | CH 85.5    |
|                 | Amanida d'encisam, tomaca i carlota      | Prot 27.8  |
|                 | Pa integral i fruita de temporada        | Lip 13.8   |
| Sopar recomanat |                                          |            |

16

DIMECRES

|                 |                                   |            |
|-----------------|-----------------------------------|------------|
|                 | Crema tèbia de carabasseta i poma | kCal 433.5 |
|                 | Falafel en salsa espanyola        | CH 34.56   |
|                 | Xampinyons saltats                | Prot 23.72 |
|                 | Pa i fruita de temporada          | Lip 21.89  |
| Sopar recomanat |                                   |            |

17

DIJOUS

|                 |                                                    |             |
|-----------------|----------------------------------------------------|-------------|
|                 | Amanida de lletilles amb verdures de temporada ECO | kCal 757.25 |
|                 | Filet de lluç amb allada                           | CH 71.52    |
|                 | Amanida variada amb daus de fruita fresca          | Prot 41.88  |
|                 | Pa integral i Iogurt natural artesanal             | Lip 25.57   |
| Sopar recomanat |                                                    |             |

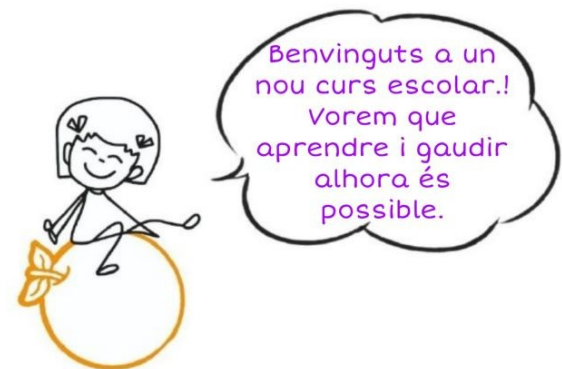
18

DIVENDRES

|                 |                                                       |            |
|-----------------|-------------------------------------------------------|------------|
|                 | Fideuà de marisc                                      | kCal 519.5 |
|                 | Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i P.O.V.F.   | CH 84.7    |
|                 | Ensalada de lechuga, tomate, maiz y cebolla crujiente | Prot 22.6  |
|                 | Pa i fruita de temporada                              | Lip 8.2    |
| Sopar recomanat |                                                       |            |

| 21                                                                                                                                                                                                                                                                               | DILLUNS   | 22                                                                                                                                                                                      | DIMARTS    | 23                                                                                                                          | DIMECRES   | 24                                                                                                                   | DIJOUS     | 25                                                                                                             | DIVENDRES  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|    pasta integral ECO amb tonyina | kCal 598  |  Sopa de verdures amb llegums                                                                           | kCal 665.5 |  Cigrons ofegats amb verdures i pimentó     | kCal 528.8 |  Bullit valencià                   | kCal 420.9 | ***                                                                                                            | kCal 498.5 |
|  Filet d'abadejo a les fines herbes                                                                                                                                                              | CH 75     |   Hamburguesa vegetal | CH 66.35   |  Truita de creïlles amb ceba               | CH 62.3    |  Ou cuit amb samfaina casolana    | CH 47      |  Amanida completa           | CH 73.1    |
|  Amanida variada                                                                                                                                                                                 | Prot 31.9 | Carlota en daus i pèsols                                                                                                                                                                | Prot 22.99 |  Amanida d'enciam, tomaca i formatge fresc | Prot 28    |  Amanida d'enciam, poma i carlota | Prot 18.4  |  Arròs al forn (sense carn) | Prot 15    |
|  Pa i fruita de temporada                                                                                                                                                                        | Lip 18.8  |  Pa integral i fruita de temporada                                                                     | Lip 33.54  |  Pa i fruita de temporada                  | Lip 22.8   |  Iogurt natural i Pa integral     | Lip 19.6   |  Pa i fruita de temporada   | Lip 16.1   |
| Sopar recomanat                                                                                                                                                                                                                                                                  |           | Sopar recomanat                                                                                                                                                                         |            | Sopar recomanat                                                                                                             |            | Sopar recomanat                                                                                                      |            | Sopar recomanat                                                                                                |            |

| 28                                                                                                                                                                                                 | DILLUNS    | 29                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS    | 30                                                                                                                          | DIMECRES   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Llentilles amb verdures i arròs integral                                                                          | kCal 473.5 |   Tallarins ECO a la carbonara vegetal | kCal 599.6 |  Crema temperada amb verdures de temporada | kCal 554.3 |
|   Truita de carabasseta i formatge | CH 54.4    |  Filet de fogoner al forn amb alioli gratinat                                                                           | CH 70.2    |  Pa pizza casolà de tomaca i tonyina       | CH 87.5    |
|  Amanida variada                                                                                                   | Prot 26.6  |  Amanida d'enciam, carlota i olives                                                                                     | Prot 32.7  |  Amanida d'enciam, tomaca i cogombre ECO   | Prot 24.3  |
|  Pa i fruita de temporada                                                                                          | Lip 16.7   |  Pa integral i fruita de temporada                                                                                      | Lip 20.8   |  Pa i fruita de temporada                  | Lip 11.8   |
| Sopar recomanat                                                                                                                                                                                    |            | Sopar recomanat                                                                                                                                                                                          |            | Sopar recomanat                                                                                                             |            |



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038)

En compliment de l'reglament 1169/2011, l'empresa té a la seva disposició els al·lèrgens que contenen aquests menús. Podran sol·licitar-ho a: [calidad@sercole.com](mailto:calidad@sercole.com)