



1

DIMARTS

Vacances

2

DIMECRES

Vacances

3

DIJOUS

Vacances

4

DIVENDRES

Vacances

7

DILLUNS

Vacances

8

DIMARTS

	Pasta ECO a la napolitana	kCal 435.9
	Pit de titot i formatge	CH 62.5
	Amanida variada	Prot 20.7
	Pa integral i fruita de temporada	Lip 11.3
Sopar recomanat		

9

DIMECRES

	Cigrons saltats amb verdureta bicolor	kCal 405.3
	Ventresques de lluç al forn	CH 34.75
	Amanida d'encisam, tomaca, formatge fresc i olives	Prot 21.39
	Pa i fruita de temporada	Lip 18.74
Sopar recomanat		

10

DIJOUS

	Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	kCal 737.3
	Ou a la planxa	CH 85.5
	Amanida d'encisam, dacs, 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 577.5
	Pollastre rostit al forn amb poma	CH 71.76
	Cassola de creïlles "a la Malagueña"	Prot 28.57
	Pa i fruita de temporada	Lip 19.3
Sopar recomanat		

14

DILLUNS

	Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 584.1
	Tritat amb titot	CH 66.2
	Amanida variada	Prot 31.8
	Pa i fruita de temporada	Lip 21.1
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 771.55
	Pollastre amb allada	CH 61.22
	Amanida variada amb daus de fruita fresca	Prot 43.68
	Pa integral i Iogurt natural artesanal	Lip 31.07
Sopar recomanat		

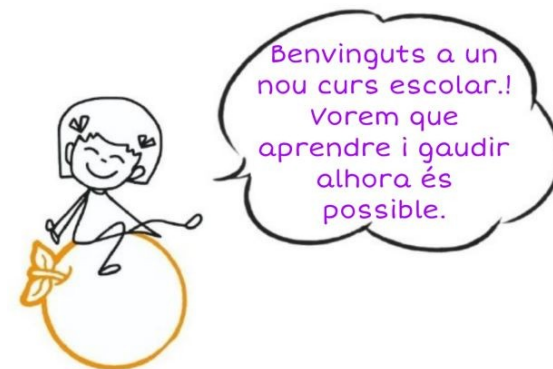
18

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  pasta integral ECO amb tonyina  Filet d'abadejo a les fines herbes  Amanida variada  Pa i fruita de temporada Sopar recomanat	22 DIMARTS  Sopa temperada d'au amb llegums i hortalisses ECO  Cuixeta de pollastre a la jardinera  Carlota en daus i pèsols  Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat	23 DIMECRES  Cigrons ofegats amb verdures i pimentó  Truita de creïlles amb ceba  Amanida d'encisam, tomaca i formatge fresc  Pa i fruita de temporada Sopar recomanat	24 DIJOUS  Bullit valencià  Titot a la planxa amb samfaina casolana  Amanida d'encisam, poma i carlota  Iogurt natural i Pa integral Sopar recomanat	25 DIVENDRES ***  Amanida completa  Arròs al forn (sense porc)  Pa i fruita de temporada Sopar recomanat
--	---	--	--	---

28 DILLUNS  Llentilles amb verdures i arròs integral  Truita de carabasseta i formatge  Amanida variada  Pa i fruita de temporada Sopar recomanat	29 DIMARTS  Tallarins ECO a la carbonara vegetal  Filet de fogoner al forn amb alioli gratinat  Amanida d'enciam, carlota i olives  Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat	30 DIMECRES  Crema temperada amb verdures de temporada  Pa pizza casolà de tomaca i tonyina  Amanida d'encisam, tomaca i cogombre ECO  Pa i fruita de temporada 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