



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 (sense formatge)	kCal 413.65
Pernil dolç en rodanxes	CH 65.02
Amanida variada	Prot 20.45
Pa i fruita de temporada	Lip 8.72
Sopar recomanat	

10

DIJOUS

Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	kCal 745.8
Ou a la planxa	CH 86.36
Amanida d'encisam, dacsà, pera i carlota	Prot 28.77
Gelat sense lactosa i Pa integral	Lip 30.38
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
Truita amb titot	CH 66.2
Amanida variada	Prot 31.8
Pa i fruita de temporada	Lip 21.1
Sopar recomanat	

15

DIMARTS

Arròs tres delícies	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
Mandonguilles mixtes amb 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 821.3
Pollastre amb allada	CH 81.17
Amanida variada amb daus de fruita fresca	Prot 46.2
Pa integral i postre sense lactosa	Lip 33.73
Sopar recomanat	

18

DIVENDRES

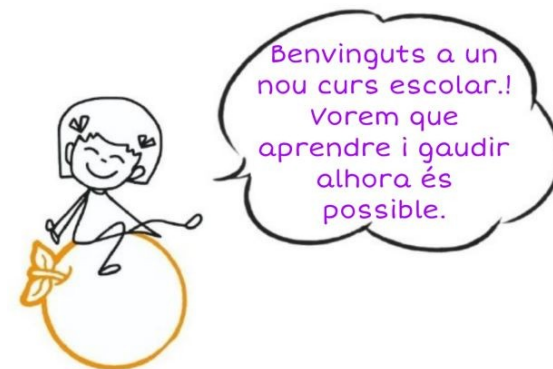
Fideuà de marisc	kCal 519.5
Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i a.o.v.f.	CH 84.7
Ensalada de tchuga, tomate, maiz y cebolla crujiente	Prot 22.6
Pa i fruita de temporada	Lip 8.2
Sopar recomanat	

21	DILLUNS	
	Pasta integral ECO a la Toscana	kCal 609
	Filet d'abadejo a les fines herbes	CH 76.1
	Amanida variada	Prot 29.8
	Pa i fruita de temporada	Lip 20.1
Sopar recomanat		
.		
22	DIMARTS	
	Sopa temperada d'au amb llegums i hortalisses ECO	kCal 448.9
	Cuixeta de pollastre a la jardinera	CH 39.65
	Carlota en daus i pèsols	Prot 19.49
	Pa integral i fruita de temporada	Lip 23.14
Sopar recomanat		
.		
23	DIMECRES	
	Cigrons ofegats amb verdures i pimentó	kCal 519.8
	Truita de creïlles amb ceba	CH 72.3
	Amanida d'encisam, tomaca i carlota	Prot 25.7
	Pa i fruita de temporada	Lip 18.4
Sopar recomanat		
.		
24	DIJOUS	
	Bullit valencià	kCal 448.7
	Taguets de magre amb samfaina casolana	CH 53.65
	Amanida d'encisam, poma i carlota	Prot 13.92
	Pa integral i postre sense lactosa	Lip 20.97
Sopar recomanat		
.		
25	DIVENDRES	
	***	kCal 498.5
	Amanida completa	CH 73.1
	Arròs al forn	Prot 15
	Pa i fruita de temporada	Lip 16.1
Sopar recomanat		
.		

28	DILLUNS	
	Llentilles amb verdures i arròs integral	kCal 473.5
	Truita de carabasseta amb titot	CH 54.4
	Amanida variada	Prot 26.6
	Pa i fruita de temporada	Lip 16.7
Sopar recomanat		
.		

29	DIMARTS	
	Ballarins ECO a la napolitana (sense formatge)	kCal 550.3
	Filet de fogoner al forn amb alioli gratinat	CH 69.9
	Amanida d'enciam, carlota i olives	Prot 29.9
	Pa integral i fruita de temporada	Lip 16.7
Sopar recomanat		
.		

30	DIMECRES	
	Crema temperada amb verdures de temporada	kCal 554.3
	Pa pizza casolà de pernil dolç amb xampinyons	CH 87.5
	Amanida d'encisam, tomaca i cogombre ECO	Prot 24.3
	Pa i fruita de temporada	Lip 11.8
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