



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 (sin queso)	kCal 413.65
Jamón cocido en lonchas	CH 65.02
Ensalada variada	Prot 20.45
Pan y fruta de temporada	Lip 8.72
Cena recomendada	

10

JUEVES

Arroz integral con salsa de tomate casera	kCal 745.8
Huevo a la plancha	CH 86.36
Ensalada de Lechuga, maíz, pera y zanahoria	Prot 28.77
Helado sin lactosa y Pan integral	Lip 30.38
Cena recomendada	

11

VIERNES

Minestrone con legumbres y verduras de temporada rehogadas	kCal 577.5
Pollo asado al horno con manzana	CH 71.76
Cazuela de patatas a las malagueña	Prot 28.57
Pan y fruta de temporada	Lip 19.3
Cena recomendada	

14

LUNES

Macarrones 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	

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	

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	

17

JUEVES

Ensalada de lentejas con verduritas de temporada ECO	kCal 821.3
Pollo al ajillo	CH 81.17
Ensalada variada con taguitos de fruta fresca	Prot 46.2
Pan integral y postre sin lactosa	Lip 33.73
Cena recomendada	

18

VIERNES

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

21	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES
   Pasta integral ECO a la Toscana	kCal 609	   Sopa templada de ave con legumbres y hortalizas ECO	kCal 448.9	 Garbanzos rehogados con verduras y pimentón	kCal 519.8	 Hervido Valenciano	kCal 448.7	***	kCal 498.5
 Filete de abadejo a las finas hierbas	CH 76.1	 Jamoncito de pollo a la jardinera	CH 39.65	 Tortilla de patata y cebolla	CH 72.3	 Taguitos de magro con pisto casero	CH 53.65	  Ensalada completa	CH 73.1
   Ensalada variada	Prot 29.8	 Zanahoria en dados y guisantes	Prot 19.49	 Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 25.7	 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria	Prot 13.92	  Arroz al horno	Prot 15
 Pan y fruta de temporada	Lip 20.1	 Pan integral y fruta de temporada	Lip 23.14	 Pan y fruta de temporada	Lip 18.4	  Pan integral y postre sin lactosa	Lip 20.97	 Pan y fruta de temporada	Lip 16.1
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

28	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES
 Lentejas con verduras y arroz integral	kCal 473.5	  Tallarines ECO a la napolitana (sin queso)	kCal 550.3	 Crema templada con verduras de temporada	kCal 554.3
 Tortilla de calabacín y pavo	CH 54.4	  Filete de fogonero al horno con ajoaceite gratinado	CH 69.9	  Pan pizza casero de jamón cocido con champiñones	CH 87.5
 Ensalada variada	Prot 26.6	 Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas	Prot 29.9	 Ensalada de lechuga, tomate y pepino ECO	Prot 24.3
 Pan y fruta de temporada	Lip 16.7	 Pan integral y fruta de temporada	Lip 16.7	 Pan y fruta de temporada	Lip 11.8
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



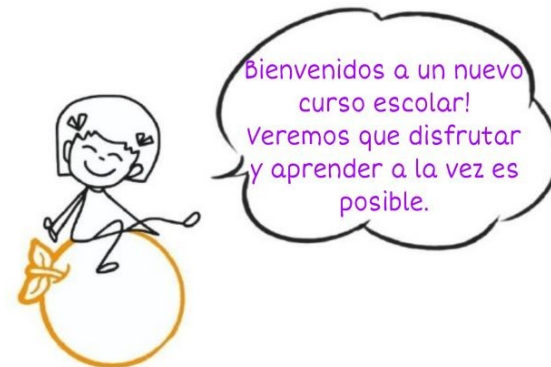
LÁCTEO ARTESANAL



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