



1 **DIVENDRES**

Vacances

4 **DILLUNS**

Vacances

5 **DIMARTS**

Vacances

6 **DIMECRES**

Vacances

7 **DIJOUS**

Vacances

8 **DIVENDRES**

Vacances

11 **DILLUNS**

	Amanida variada	kCal 438
	Espaguetis a la napolitana ECO	CH 63.3
	Títot i formatge	Prot 20.5
	Pa i fruita de temporada	Lip 11.3
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		

12 **DIMARTS**

	Enciam, tomaca i olives	kCal 533.9
	Cigrons ofegats amb verdures	CH 81.7
	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 62.4
	Pa integral i lacti	Lip 60.9
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

13 **DIMECRES**

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 487.4
	Sopa de verdures, hortalisses i fideus	CH 59.9
	Truita de creïlla amb pernil	Prot 27.2
	Pa i fruita de temporada	Lip 15.5
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		

14 **DIJOUS**

	Amanida variada	kCal 698.8
	Arròs al forn	CH 79.6
	Anelles de calamar arrebossades	Prot 30.8
	Pa integral i fruita de temporada	Lip 28.5
Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		

15 **DIVENDRES**

	***	kCal 416.05
	Amanida campera de creïlla	CH 39.56
	Pollastre al curri amb cuscús	Prot 25.89
	Pa i fruita de temporada	Lip 17.38
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

18 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 571.5
Llentilles a l'hortolana ECO	CH 72.4
Lluç amb salsa Mery i creïlles al forn	Prot 34.1
Pa i fruita de temporada	Lip 15.5
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

19 DIMARTS	
Amanida variada	kCal 470.3
Estofat de verdures, pèsols i costella	CH 30.3
Truita de carabasseta amb rodanxa de tomaca i formatge fresc	Prot 29.4
Pa integral i fruita de temporada	Lip 25.8
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

20 DIMECRES	
Enciam, pera i anous	kCal 899.6
Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 139.8
Paella valenciana	Prot 36.02
Pa, gelat i fruita de temporada	Lip 20.77
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

21 DIJOUS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 732.5
Macarrons a la bolonyesa vegetal	CH 119.5
Escòrpora en tempura	Prot 34.5
Pa integral i fruita de temporada	Lip 11.2
Sopar recomanat	
Alls tendres regirats amb ou i lacti	

22 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 670.7
Crema temperada de porro	CH 64.4
Hamburguesa a la lionesa amb xampinyons amb allada	Prot 26.2
Pa i postre casolà	Lip 34.3
Sopar recomanat	
Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	

25 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 396.9
Sopa de menús con hortalisses i llegums ECO	CH 43
Bacallà al forn amb verdures	Prot 22.9
Pa i fruita de temporada	Lip 14.9
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

26 DIMARTS	

Amanida mediterrània de cigrons	CH 15.9
Truita francesa amb formatge	Prot 14.8
Pa integral i fruita de temporada	Lip 18.6
Sopar recomanat	
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita	

27 DIMECRES	
Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 403.2
Companatge	CH 64.1
Fideuà	Prot 19.1
Pa i fruita de temporada	Lip 7.7
Sopar recomanat	
Regirat d'all's tendres amb gambes i lacti	

28 DIJOUS	
Enciam, tomaca i llombarda	kCal 369.6
Bullit valencià	CH 42.4
Pollastre al forn amb poma	Prot 19.3
Pa integral i fruita de temporada	Lip 12.9
Sopar recomanat	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	

29 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 614.9
Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 189.9
Ventresca de lluç al forn amb saltat bicolor de carlota i pèsols	Prot 25.7
Pa i lacti artesanal	Lip 15.4
Sopar recomanat	
Bullit valencià, ou i fruita	



CERALS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



Benvinguts a un nou curs escolar!
Vorem que aprendre i gaudir
alhora és possible.

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