



1 **DIMECRES**

Festiu

2 **DIJOUS**

	Enciam, tomaca i olives	kCal 442.1
	Guisat de verdures i creïlla	CH 47.9
	Reginat de xampinyons	Prot 60.7
	Pa integral i lacti	Lip 66.4
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		

3 **DIVENDRES**

	Amanida variada	kCal 752.5
	Arròs al forn	CH 97.4
	Peix de llotja de proximitat	Prot 27.6
	Pa i fruita	Lip 27.5
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maïonesa, hummus de cigrons i lacti		

6 **DILLUNS**

	Amanida variada	kCal 630.6
	Espaguetis amb salsa funghi (ECO)	CH 81
	Bacallà amb samfaina casolana	Prot 31.4
	Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

7 **DIMARTS**

	Enciam, carlota i dacsà	kCal 467.4
	Sopa de peix	CH 56.8
	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 21.5
	Pa integral i fruita	Lip 16
Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		

8 **DIMECRES**

	Enciam, poma i panses	kCal 521
	Títot i formatge	CH 78.7
	Arròs a banda	Prot 22.4
	Pa i fruita	Lip 12.7
Sopar recomanat		
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

9 **DIJOUS**

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 546.3
	Crema de pèsols	CH 159.9
	Truita francesa amb formatge	Prot 24.1
	Pa integral, fruita i lacti artesanal	Lip 22.2
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

10 **DIVENDRES**

	Amanida variada	kCal 688.3
	Cigrons estofats- sense gluten	CH 86.1
	Mandonguilles amb verdures	Prot 30.1
	Pa i suc de taronja natural	Lip 24.2
Sopar recomanat		
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		

13 **DILLUNS**

	Amanida variada	kCal 545.8
	Sopa d'olla	CH 51.06
	Truita de carabasseta i formatge	Prot 22.42
	Pa i fruita	Lip 29.29
Sopar recomanat		
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

14 **DIMARTS**

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 588.8
	Lletilles amb bledes ECO	CH 76.6
	Magre amb tomaca	Prot 33.1
	Pa integral i fruita	Lip 16.4
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

15 **DIMECRES**

	Enciam, tomaca i llombarda	kCal 649.7
	Macarrons a la bolonyesa	CH 106.6
	Lluç arrebossat	Prot 59.6
	Pa, lacti i fruita	Lip 60
Sopar recomanat		
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		

















16 **DIJOUS**













	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 438.4
	Crema de col-i-flor	CH 47.4
	Vedella a la jardineria	Prot 16.8
	Pa integral i fruita	Lip 18
Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

17 **DIVENDRES**



JORNADA GASTRONÒMICA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

20	DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 605		Enciam, tomaca i olives	kCal 406.8		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 656		Amanida variada	kCal 609
	Espirals amb tonyina i tomaca	CH 82.1		Sopa minestrone amb llegums ECO	CH 46.06		Montadito amb tomaca i formatge semi	CH 124.6		Arròs amb tomaca	CH 88.2
	Cues de bacallà al forn amb all i oli	Prot 30.4		Truita de creïlles amb pernil dolç	Prot 13.57		Fideuà	Prot 29.1		Peix de llotja de proximitat	Prot 23.9
	Pa i fruita	Lip 16.8		Pa integral i fruita	Lip 16.4		Pa i fruita	Lip 2.8		Pa i suc de taronja natural	Lip 17.3
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat			
Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita		Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita		Alls tendres regirats amb ou i lacti		Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		Albergínia rostida, pit de pollastre a la llima i fruita			

27	DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30	DIJOUS	
	Amanida variada	kCal 490.3		Enciam, tomaca i api ratllat	kCal 744.5		Amanida variada	kCal 495.2
	Llentilles amb verdures i arròs	CH 63.6		Olleta del maestrat	CH 98.6		Crema de carabassa - Punt d'Origen	CH 44.6
	Truita de tonyina amb formatge	Prot 30.6		Carn i verdures de l'Olla	Prot 37.7		Llonganisses amb salsa de tomaca casolana	Prot 20.2
	Pa i fruita	Lip 12.4		Pa integral i fruita	Lip 21.3		Pa integral i postre casolà	Lip 26.2
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maïonesa, corvina al forn i fruita		Quínoa saltada amb verdures i fruita		Pa torrat amb humus de cigrons i fruita		Sopa de peix, tosta d'hummus i fruita		



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