




























1	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES
Vacances									

8	DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 485.2		Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 600.6		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 555.6		Amanida variada	kCal 429
	Pasta amb tomaca i tonyina	CH 64.3		Llentilles a la Riojana ECO	CH 66.2		Arròs amb fesols i naps	CH 102.4		Pa amb tomaca i pernil serrà	CH 88.18
	Companatge	Prot 33.5		Truita de carabasseta	Prot 42		Bacallà al forn amb all i oli	Prot 59.8		Fideuà	Prot 34.67
	Pa i fruita	Lip 10.9		Pa integral i fruita	Lip 17.6		Pa i lacti	Lip 55.7		Pa integral i fruita	Lip 7.27
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita		Crema de porros, pernil dolç i fruita		Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		Bullit, calamar a la planxa i fruita			

15	DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 676.5		Enciam, tomaca i ceba	kCal 558.2		Enciam, tomaca i cogombre	kCal 479.3		Amanida variada	kCal 454.7
	Macarrons a la carbonara vegetal ECO	CH 80.3		Olleta de cigrons	CH 170.8		Sopa de gallina amb fideus	CH 51.32		Arròs amb bolets i carxofa	CH 77.7
	Rap al all i pebre	Prot 45.1		Truita de verat amb formatge	Prot 31.2		Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25		Peix de llotja de proximitat	Prot 38.8
	Pa i fruita	Lip 20		Pa integral i lacti artesanal	Lip 15.9		Pa i pinya en el seu suc	Lip 19.3		Pa integral i fruita	Lip 31.8
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita		Remenat d'alls tendres amb ou i lacti		Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		Pimentons verds fregits, sardines i fruita			

22	DILLUNS
	Amanida variada kCal 507.9
	Llenties amb carabassa i pernil ECO CH 51.9
	Truita francesa amb titot Prot 40.5
	Pa i fruita Líp 16.1
Sopar recomanat	
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita	

23	DIMARTS
	Enciam, tomaca i olives kCal 456.2
	Sopa de peix amb pasta integral CH 45.3
	Pollastre estofat amb pèsols Prot 33.2
	Pa integral i fruita Líp 14
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	

24	DIMECRES
	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 351.9
	Crema de llegums i verdures CH 40
	Rodanxa de lluç arrebossada amb tomaca fregida Prot 34.9
	Pa i fruita Líp 6.46
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

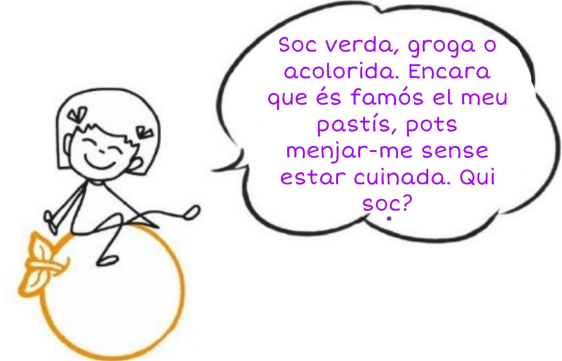
25	DIJOUS
	Enciam, tomaca i carlota kCal 772.9
	Montadito de tonyina amb tomaca natural CH 143.7
	Arròs melós mariner Prot 28.1
	Pa integral i fruita Líp 9.2
Sopar recomanat	
Alls tendres regirats amb ou i lacti	



29	DILLUNS
	Amanida variada kCal 514.5
	Sopa amb verdures CH 41
	Llom amb allada amb salsa de tomaca Prot 42.7
	Pa i fruita Líp 20.6
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	

30	DIMARTS
	Enciam, tomaca i dacsa kCal 687.6
	Espaguetis amb salsa funghi CH 192.8
	Abadejo al forn amb verdures Prot 33.7
	Pa integral i lacti artesanal Líp 17.9
Sopar recomanat	
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita	

31	DIMECRES
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 556.6
	Arròs integral amb salsa de tomaca casolana CH 74
	Tortilla de porros i formatge Prot 32
	Pa i fruita Líp 15.4
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	



Soc verda, groga o acolorida. Encara que és famós el meu pastís, pots menjar-me sense estar cuinada. Qui soc?

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