







1		DIJOUS		
Enciam, tomaca i carlota	kCal 579.9		Amanida variada	kCal 441
Llentilles amb bledes ECO	CH 85.2		Creilles a la marinera	CH 41.2
Pollastre al forn amb vedureta bicolor	Prot 30		Ous farcits	Prot 21.3
Pa i fruita	Lip 12.2		Pa integral i suc de taronja natural	Lip 20.6
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		Espàrrecs amb maïonesa, hummus de cigrons i lacti		

5		DILLUNS		
Amanida variada	kCal 448.6		Amanida variada	kCal 448.6
Sopa de gallina amb hortalisses	CH 61.5		Sopa de gallina amb hortalisses	CH 61.5
Mandonguilles de bacallà	Prot 14.8		Mandonguilles de bacallà	Prot 14.8
Pa i fruita	Lip 15.05		Pa i fruita	Lip 15.05
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		




6		DIMARTS		
Enciam, tomaca i dacsca	kCal 672.7		Tallarins a la carbonara vegetal	CH 192.8
Ventresca de lluç amb tomaca	Prot 33.6		Ventresca de lluç amb tomaca	Prot 33.6
Pa integral i lacti artesanal	Lip 16.3		Pa integral i lacti artesanal	Lip 16.3
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		Crema de porros, pernil dolç i fruita		




7		DIMECRES		
Enciam, tomaca i olives	kCal 671.3		Enciam, tomaca i olives	kCal 671.3
"Montadito" de formatge semi	CH 118.6		"Montadito" de formatge semi	CH 118.6
Paella valenciana	Prot 30.4		Paella valenciana	Prot 30.4
Pa i fruita	Lip 6.2		Pa i fruita	Lip 6.2
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Hamburguesa de llentilles, creilles a lo pòbre i lacti		Hamburguesa de llentilles, creilles a lo pòbre i lacti		

8		DIJOUS		
Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 523.8		Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 523.8
Olleta de la Plana	CH 69.2		Olleta de la Plana	CH 69.2
Truita de carabasseta	Prot 24.6		Truita de carabasseta	Prot 24.6
Pa i fruita	Lip 14.3		Pa i fruita	Lip 14.3
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

9		DIVENDRES		
Amanida variada	kCal 626.6		Amanida variada	kCal 626.6
Purè de llegums ECO	CH 105.8		Purè de llegums ECO	CH 105.8
Pastís de york i formatge fos	Prot 25.8		Pastís de york i formatge fos	Prot 25.8
Pa integral i fruita	Lip 10.6		Pa integral i fruita	Lip 10.6
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

12		DILLUNS		
Amanida variada	kCal 503.7		Amanida variada	kCal 503.7
Llentilles amb verdures ECO	CH 63.6		Llentilles amb verdures ECO	CH 63.6
Truita de verat	Prot 30		Truita de verat	Prot 30
Pa i fruita	Lip 14.1		Pa i fruita	Lip 14.1
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

13		DIMARTS		
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 416.4		Sopa d'olla	CH 60.6
Abadejo a la riojana	Prot 55.6		Abadejo a la riojana	Prot 55.6
Pa integral i lacti	Lip 61.9		Pa integral i lacti	Lip 61.9
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		

14		DIMECRES		
Enciam, tomaca i ceba	kCal 509.9		Enciam, tomaca i ceba	kCal 509.9
Companatge	CH 88.7		Companatge	CH 88.7
Arròs a banda	Prot 20.4		Arròs a banda	Prot 20.4
Pa i fruita	Lip 7.9		Pa i fruita	Lip 7.9
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

15		DIJOUS		
Enciam, tomaca i dacsca	kCal 479.7		Enciam, tomaca i dacsca	kCal 479.7
Crema de pèsols	CH 59.1		Crema de pèsols	CH 59.1
Pollastre amb allada	Prot 24.1		Pollastre amb allada	Prot 24.1
Pa i fruita	Lip 14		Pa i fruita	Lip 14
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Alls tendres regirats amb ou i lacti		Alls tendres regirats amb ou i lacti		

16		DIVENDRES		
Amanida variada	kCal 676.3		Amanida variada	kCal 676.3
Macarrons integrals a la napolitana	CH 80.6		Macarrons integrals a la napolitana	CH 80.6
Peix de llotja de proximitat	Prot 32.4		Peix de llotja de proximitat	Prot 32.4
Pa integral i postre casolà	Lip 24.7		Pa integral i postre casolà	Lip 24.7
Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

19	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 690.8
	Espaguetis a la bolonyesa vegetal eco	CH 91.7
	Lluç al forn	Prot 37.5
	Pa i fruita	Lip 18
Sopar recomanat		
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita		

20	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i olives negres	kCal 480.3
	Sopa d'au amb llegums, verdures i estreletes	CH 48.8
	Rellom amb salsa de xampinyons	Prot 18.6
	Pa integral i fruita	Lip 21.4
Sopar recomanat		
Quínoa saltada amb verdures i fruita		

21	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 623.4
	Cigrans amb bacallà	CH 170.8
	Truita de creïlla	Prot 31.7
	Pa i lacti artesanal	Lip 27
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca, verat a la planxa i lacti		

22	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 542.9
	Pa amb tomaca i pernil serrà	CH 91.08
	Fideus a la cassola	Prot 21.17
	Pa i fruita	Lip 9.77
Sopar recomanat		
Crema d'espínacs, aladroc fregits i fruita		

23	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 484.9
	Arròs a la cubana	CH 81.9
	Ou cuit amb tonyina	Prot 14.4
	Pa integral i fruita	Lip 10.7
Sopar recomanat		
Bullit, calamar a la planxa i fruita		

26	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 727.7
	Potatge de lletilles ECO	CH 125.1
	Coca de tomaca i verdures	Prot 32.7
	Pa i fruita	Lip 10.3
Sopar recomanat		
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn		

27	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsa	kCal 408.5
	Sopa de peix amb hortalisses	CH 66.2
	Llonganisses amb salsa de tomaca casolana	Prot 47.1
	Pa integral i lacti	Lip 61
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal i fruita		

28	DIMECRES	
	Enciam, carlota i olives	kCal 517.4
	Arròs del senyoret	CH 80
	Truita francesa	Prot 23.8
	Pa i fruita	Lip 10.95
Sopar recomanat		
Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita		

29	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 448.5
	Crema de carabassa	CH 63.6
	Pollastre a la llima	Prot 19.9
	Pa i fruita	Lip 12.1
Sopar recomanat		
Sopa de peix, tosta d'hummus i fruita		



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](mailto:calidad@sercole.com)