












1 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 524.1
 Fideuà de bolets i verdures	CH 72.8
 Calamares a la romana	Prot 32.15
 Pa i fruita	Lip 12.1
Sopar recomanat	
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita	

4 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 568.3
 Pasta gratinada ECO	CH 64.2
 Truita de pernil york	Prot 36.8
 Pa i fruita	Lip 18.8
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	





5 DIMARTS	
 Enciam, tomaca i olives	kCal 646.9
 Potatge de cigrons	CH 84.4
 Bacallà amb salsa de pebrera	Prot 45
 Pa integral i fruita	Lip 13.2
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

6 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 420.5
 Bullit valencià	CH 45.2
 Pollastre al forn amb poma	Prot 31.3
 Pa i fruita	Lip 10.9
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

7 DIJOUS	
 Enciam, poma i panses	kCal 597.8
 "Montadito" de pernil serra	CH 189
 Arròs tardorenc amb carabassa i setes	Prot 26.4
 Pa integral i lacti artesanal	Lip 14.4
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	





8 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 487.1
 Sopa de marisc	CH 37.3
 Mandonguilles a la jardineria	Prot 32.7
 Pa i fruita	Lip 23.8
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

11 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 615.1
 Llentilles a la riojana	CH 67
 Truita de carabasseta i formatge	Prot 43.5
 Pa i fruita	Lip 20
Sopar recomanat	
Brècoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	

12 DIMARTS	
 Enciam, pera i dacsa	kCal 605.8
 Macarrons integrals a la napolitana ECO	CH 74.5
 Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot 40.8
 Pa integral i fruita	Lip 15.8
Sopar recomanat	
Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita	

13 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i cogombre	kCal 351.2
 Crema de carlota	CH 54.9
 Hamburguesa al forn amb samfaina casolana	Prot 58.3
 Pa i lacti	Lip 55.9
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, maires fregides i lacti	

14 DIJOUS	
 Enciam, tomaca i ceba	kCal 828.9
 Sopa d'au amb llegums i verdures	CH 117.7
 Canelons amb beixamel gratinats	Prot 56.3
 Pa integral i fruita	Lip 15.6
Sopar recomanat	
Ensalada de tomaca amb formatge fresc, rotllo de titot i fruita	

15 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 617.7
 Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 79.5
 Peix de llotja de proximitat	Prot 36.7
 Pa i fruita	Lip 17.7
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

18 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 674.7
Espaguetis a la boloñesa vegetal	CH 90.7
Peix al forn	Prot 37.6
Pa i fruita	Lip 17.4
Sopar recomanat	
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita	

19 DIMARTS

Festiu

20 DIMECRES	
Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 449.3
Sopa de pescado con fideos ECO	CH 151.4
Truita de creïlles amb ceba	Prot 19.2
Pa integral i lacti artesanal	Lip 20
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

21 DIJOUS	
Enciam, tomaca i olives	kCal 437.6
Puré de verdures	CH 35.5
Magre amb tomaca	Prot 35
Pa integral i fruita	Lip 15.4
Sopar recomanat	
Alls tendres regirats amb ou i lacti	



25 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 549.7
Llentilles amb carabassa i pernil ECO	CH 52
Truita francesa amb formatge	Prot 42.3
Pa i fruita	Lip 20
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i cogombre, hamburguesa de pollastre amb ceba i fruita	

26 DIMARTS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 421.4
Sopa minestrone amb llegums	CH 40.26
Bacallà gratinat	Prot 31.97
Pa integral i fruita	Lip 13.9
Sopar recomanat	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	

27 DIMECRES	
Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 541.6
Títot i formatge	CH 96.2
Arròs al forn	Prot 51.2
Pa i lacti	Lip 61.7
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita	

28 DIJOUS

Vacances

29 DIVENDRES

Vacances



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