




































1	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES
Vacances									

8	DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES
 Amanida variada kCal 484	 Enciam, tomaca i brots de soja kCal 519	 Enciam, tomaca i dacsà kCal 604.6	 Enciam, tomaca i carlota kCal 771.3	 Amanida variada kCal 389.3					
 Pasta integral amb tomaca i tonyina CH 75.9	 Llentilles amb carabassa ECO CH 67.2	 Arròs amb fesols i naps CH 94	 Pa amb tomaca i titot CH 140.8	 Crema de porros CH 66.5					
 Companatge Prot 20.1	 Truita de carabasseta Prot 25.6	 Bacallà al forn amb all i oli Prot 27.3	 Fideuà Prot 29.9	 Pollastre al forn amb verdures Prot 52.4					
 Pa i fruita Lip 10.5	 Pa integral i fruita Lip 14.3	 Pa i fruita Lip 11.7	 Pa integral i fruita Lip 9.3	 Pa i lacti Lip 56.9					
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		Crema de porros, pernil dolç i fruita		Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

15	DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES
 Amanida variada kCal 601.7	 Enciam, tomaca i ceba kCal 558.2	 Enciam, tomaca i cogombre kCal 489.1	 Enciam, tomaca i olives kCal 709.8						
 Macarrons integrals a la carbonara vegetal ECO CH 90.8	 Olleta de cigrons CH 170.8	 Sopa d'estreles amb hortalisses i llegums CH 50.3	 Estofat de creïlles, verdures i costella CH 62.9						
 Rap al all i pebre Prot 27.6	 Truita de verat amb formatge Prot 31.2	 Mandonguilles amb salsa Espanyola Prot 26.9	 Hamburguesa vegetal Prot 32						
 Pa i fruita Lip 13.7	 Pa integral i lacti artesanal Lip 15.9	 Pa i fruita Lip 19.9	 Pa integral i fruita Lip 34.6						
Sopar recomanat		Sopar recomanat							Sopar recomanat
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti			

22 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 587.1
	Llenties a la Riojana ECO CH 74.1
	Truita francesa amb titot Prot 30.1
	Pa i fruita Lip 18.6
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

23 DIMARTS	
	Enciam, tomaca i olives kCal 406
	Sopa de peix amb pasta integral CH 65.3
	Pollastre estofat amb pèsols Prot 52.3
	Pa integral i lacti Lip 57.6
Sopar recomanat	
Alls tendres regirats amb ou i lacti	

24 DIMECRES	
	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 350.7
	Crema de llegums i verdures CH 51.6
	Rodanxa de lluç arrebossada amb tomaca fregida Prot 21.5
	Pa i fruita Lip 6.06
Sopar recomanat	
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita	

25 DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsca kCal 874.2
	Montadito de tonyina amb tomaca natural CH 149.9
	Arròs al forn Prot 29.2
	Pa integral i fruita Lip 15.5
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	

26 DIVENDRES	
	Amanida variada kCal 709.4
	Pasta a la napolitana CH 82.4
	Peix de llotja de proximitat Prot 34.5
	Pa i postre casolà Lip 26.7
Sopar recomanat	
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	

29 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 394.8
	Sopa minestrone CH 37.46
	Llomello al ajillo amb salsa de xampinyons Prot 24.17
	Pa i fruita Lip 15.9
Sopar recomanat	
Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	

30 DIMARTS	
	Enciam, carlota i dacsca kCal 639.4
	Potatge de cigrons amb verdures CH 175.4
	Truita de creïlla amb formatge Prot 31
	Pa integral i lacti artesanal Lip 22.9
Sopar recomanat	
Quínoa saltada amb verdures 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