

1 DIVENDRES

Festiu



4	DILLONS	
	Amanida variada	kCal 576.6
	Espirals integrals amb tonyina	CH 79.1
	Mandonguilles de bacallà	Prot 35.5
	Pa i fruita	Lip 13.15
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

5	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 416.2
	Sopa minestrone amb llegums	CH 45.56
	Pollastre al forn amb carlota i pèsols	Prot 31.77
	Pa integral i fruita	Lip 10.2
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

6	DIMECRES	
	Enciam, poma i carlota	kCal 428.8
	Rollets de pernil dolç i formatge crema	CH 66.4
	Arròs a banda	Prot 32.4
	Pa i fruita	Lip 6.3
Sopar recomanat		
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita		

7	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 577.2
	Cigrons estofats	CH 102.5
	Truita de creïlles amb ceba	Prot 59.2
	Pa integral i lacti	Lip 61.6
Sopar recomanat		
Regirat d'all tendres amb xampinyons, lluç i fruita		

8	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 441.8
	Vichisoise eco	CH 48
	Llom adobat amb xampinyons	Prot 23.4
	Pa i suc de taronja natural	Lip 17.1
Sopar recomanat		
Pimentons verds fregits, maïres fregides i lacti		

11	DILLONS	
	Amanida variada	kCal 537.2
	Sopa d'au amb llegums i verdures	CH 56.8
	Truita de carabasseta	Prot 40.6
	Pa i fruita	Lip 17.1
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maïonesa, corvina al forn i fruita		

12	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i carlota	kCal 592.9
	Llenties amb carabassa ECO	CH 63.7
	Mandonguilles amb tomaca casolona	Prot 41.5
	Pa integral i fruita	Lip 20
Sopar recomanat		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

13	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i llombarda	kCal 721.5
	Macarrons integrals a la bolonyesa	CH 189.1
	Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot 39.5
	Pa i lacti artesanal	Lip 21.2
Sopar recomanat		
Ensalada de tomaca amb formatge fresc, rotllo de titot i fruita		

14	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 453.7
	Crema de col-i-flor	CH 42.4
	Estofat de tito a la provençal	Prot 37.6
	Pa integral i fruita	Lip 13.8
Sopar recomanat		
Alls tendres regirats amb ou i lacti		

15	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 753.7
	Arròs al forn	CH 85.8
	Peix de llotja de proximitat	Prot 41
	Pa i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat		
Pernil brasejat amb espínacs i fruita		

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES			
	Amanida variada	kCal 614.2		Enciam, tomaca i olives	kCal 563.3		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 778.4		Amanida variada	kCal 536.5	
	Tallarines a la napolitana (ECO)	CH 71.6		Potatge de cigrons amb espinacs	CH 57.8		Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 131.3			Sopa de marisc	CH 52.9
	Colitas de bacallà amb tomaca	Prot 41.7		Truita francesa amb formatge	Prot 37.2		Paella valenciana	Prot 45			Pollastre al forn amb salsa de picada	Prot 27.4
	Pa i fruita	Lip 18.5		Pa integral i fruita	Lip 19.3		Pa i fruita	Lip 7.3			Pa i postre casolà	Lip 23.2
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita		Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita		Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti		Albergínies fàrcides de soja texturitzada i lacti		Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita				

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES
	Amanida variada	kCal 494.4		Enciam, tomaca i api ratllat	kCal 606.7		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 602.4	
	Llenties amb verdures i arròs integral	CH 60.2		Purè de carabassa	CH 56.6		Macarrons a la Toscana eco	CH 94.7	
	Calamares a la romana	Prot 37.55		Hamburguesa a la lionesa	Prot 32.4		Lluç amb salsa Mery	Prot 27.9	
	Pa i fruita	Lip 12.2		Pa integral i fruita	Lip 27.9		Pa integral i fruita	Lip 9.6	
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita		Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita		Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita			

CEREAIS AMB GLUTEN

CRUSTACIS

OU

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

LACTIS

MOL·LUSCS

CACAUETS

SOJA

API

MOSTASSA

TRAMUSSOS

SULFITS

LACTI ARTESANAL

ECOLÒGIC

POSTRE CASOLÀ

Més esport i menja sa que la salut és a les teues mans

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