

1 VIERNES

Fiesta



4 LUNES	
Ensalada variada	kCal 576.6
Espirales integrales con atún	CH 79.1
Albóndigas de bacalao	Prot 35.5
Pan y fruta	Líp 13.15
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

5 MARTES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 416.2
Sopa minestrone con legumbres	CH 45.56
Pollo al horno con zanahoria y guisantes	Prot 31.77
Pan integral y fruta	Líp 10.2
Cena recomendada	
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	

6 MIÉRCOLES	
Lechuga, manzana y zanahoria	kCal 428.8
Rollitos de york y queso crema	CH 66.4
Arroz a banda	Prot 32.4
Pan y fruta	Líp 6.3
Cena recomendada	
Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta	

7 JUEVES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 577.2
Garbanzos estofados	CH 102.5
Tortilla de patata y cebolla	Prot 59.2
Pan integral y lácteo	Líp 61.6
Cena recomendada	
Revuelto de ajos tiernos con champiñones, merluza y fruta	

8 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 441.8
Vichisoise eco	CH 48
Lomo adobado con champiñones	Prot 23.4
Pan y zumo de naranja nat.	Líp 17.1
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, bacaladillas fritas y lácteo	

11 LUNES	
Ensalada variada	kCal 537.2
Sopa de ave con legumbres y verduras	CH 56.8
Tortilla de calabacín	Prot 40.6
Pan y fruta	Líp 17.1
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

12 MARTES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 592.9
Lentejas con calabaza ECO	CH 63.7
Albóndigas con salsa de tomate casera	Prot 41.5
Pan integral y fruta	Líp 20
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

13 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y lombarda	kCal 721.5
Macarrones integrales a la boloñesa	CH 189.1
Ventresca de merluza en salsa de verduras	Prot 39.5
Pan y lácteo artesanal	Líp 21.2
Cena recomendada	
Ensalada de tomate con queso fresco, rollito de pavo y fruta	

14 JUEVES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 453.7
Crema de coliflor	CH 42.4
Estofado de pavo a la provenzal	Prot 37.6
Pan integral y fruta	Líp 13.8
Cena recomendada	
Ajetes revueltos con huevo y lácteo	

15 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 753.7
Arroz al horno	CH 85.8
Pescado de lonja de proximidad	Prot 41
Pan y fruta	Líp 27.9
Cena recomendada	
Jamón braseado con espinacas y fruta	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 614.2		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 563.3		Lechuga, tomate y maíz	kCal 778.4		Ensalada variada	kCal 536.5
	Tallarines a la napolitana (ECO)	CH 71.6		Potaje de garbanzos con espinacas	CH 57.8		Montadito de jamón serrano con tomate	CH 131.3		Sopa de marisco	CH 52.9
	Colitas de bacalao con tomate	Prot 41.7		Tortilla francesa con quesito	Prot 37.2		Paella valenciana	Prot 45		Pollo al horno con salsa de picadillo	Prot 27.4
	Pan y fruta	Lip 18.5		Pan integral y fruta	Lip 19.3		Pan y fruta	Lip 7.3		Pan y postre casero	Lip 23.2
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		
Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta			Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta			Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo			Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		
									Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES
	Ensalada variada	kCal 494.4		Lechuga, tomate y apio rallado	kCal 606.7		Lechuga, tomate y maíz	kCal 602.4	
	Lentejas con verduras y arroz integral	CH 60.2		Puré de calabaza	CH 56.6		Macarrones a la Toscana eco	CH 94.7	
	Calamares a la romana	Prot 37.55		Hamburguesa a la lionesa	Prot 32.4		Merluza en salsa Mery	Prot 27.9	
	Pan y fruta	Lip 12.2		Pan integral y fruta	Lip 27.9		Pan integral y fruta	Lip 9.6	
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			
Crema de puerros, conejo adobado y fruta			Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta			Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta			

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVO

PESCADO

FRUTOS DE CÁSCARA

LACTOSA

MOLUSCOS

CACAHUETES

SOJA

APIO

MOSTAZA

ALTRAMUCES

SULFITOS

LÁCTEO ARTESANAL

ECOLÓGICO

POSTRE CASERO

Más deporte y come sano que la salud está en tus manos

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

En cumplimiento del reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: calidad@sercole.com