

3 DILLONS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	544.4	53.7	38	20.4
	Crema temperada de llegums i verdures				
	Truita de carabasseta				
	Pa, fruita i llet				
Sopar recomanat					
Crema de porros, conill a l'adob i fruita					

4 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Lip
	***	391.35	38.86	35.29	11.38
	Companatge variat				
	Amanida de pasta				
	Pa integral i fruita				
Sopar recomanat					
Bajogues saltejades, pollastre a la planxa i fruita					

5 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Lip
	Enciam, tomaca i dacsa	537.6	67.5	36.2	12.2
	Sopa de menuts				
	Pollastre al forn amb cretilles				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Remenat d'allis tendres amb ou i lacteri					

6 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Lip
	Enciam, tomaca i olives	555	88.7	55.8	62.3
	Arròs amb salsa de tomaca casolana				
	Ou fregit i llonganissa				
	Pa integral i lacteri				
Sopar recomanat					
Espàrrecs blancs amb oli i sal, bacallà al forn i fruita					

7 DIVENDRES		kCal	CH	Prot	Lip
	***	784.2	110.3	53.5	15.2
	Guisat de cigrons amb verdures				
	Canelons amb beixamel gratinats				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Pimentons verds fregits, sardines i fruita					

10 DILLONS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	644.5	76.2	45.1	18.3
	Macarrons a la bolognesa				
	Bacallà "a la Vizcaïna"				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita					

11 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Lip
	Enciam, tomaca i llombarda	547.6	51.2	42.5	20
	Llentilles amb verdures ECO				
	Truita amb formatge				
	Pa integral i fruita				
Sopar recomanat					
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita					

12 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Lip
	Enciam, poma i carlota	498.6	50.2	35.3	19.9
	Sopa de menuts				
	Pollastre empanat amb cretilles				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Amanida de tomaca i ceba, maires al forn i fruita					

13 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	756.9	178.9	29.2	34.5
	Companatge gelat i calent				
	Arròs amb carxofa i costella				
	Pa integral i lacteri artesanal				
Sopar recomanat					
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacteri					

14 DIVENDRES		kCal	CH	Prot	Lip
	***	527.15	42.56	39.09	23.28
	Amanida campera de creïlla				
	Mandonguilles amb samfaina casolana				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Llenguado a la llima, fèsols saltats amb panses i fruita					

17 DILLONS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	655.9	74.4	46.7	19.2
	Pasta Toscana				
	Peix blanc al forn amb verdures				
	Pa, fruita i llet				
Sopar recomanat					
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita					

18 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	756.5	74.26	46.72	30.29
	Cigrons ofegats al pebre roig				
	Truita de york amb formatge				
	Pa integral i fruita				
Sopar recomanat					
Bajoguetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita					

19 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	539.1	59.1	37.2	17
	Sopa de menuts				
	Pollastre al forn amb cretilles				
	Pa i fruita				
Sopar recomanat					
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita					

20 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Lip
	Amanida variada	593.5	86.7	37.3	10.5
	Purè de verdures				
	Pa pizza casolà				
	Pa integral i fruita				
Sopar recomanat					
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita					

21 DIVENDRES		Menú especial			
--------------	--	---------------	--	--	--

Vacances

Vacances

Vacances

Vacances

Vacances



CERELS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LÀCTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOUPA



API



MOSTASSA



TRAPUSSOS



SULFITS



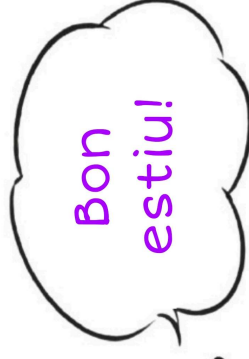
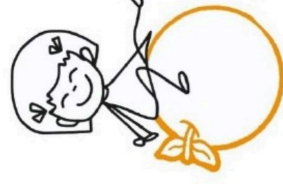
LÀCTI ARTESANAL



ECOLÒGIC









POSTRE CASOLÀ

Bon
estiu!





Menús valorats i avaluats nutricionalment per Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL. N.º CV00038)






En compliment de l'Reclament 1169/2011, l'empresa té a la seva disposició els adreçaments que contenen aquests menús. Podran sol·licitar-ho a: calidad@sercole.com





3 DILLONS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	544.4	41.7	50	20.4	
 Crema temperada de llegums i verdures					
 Truita de carabasseta					
 Pa , fruita i llet					
Sopar recomanat					




4 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Líp
   ***	393.45	27.66	47.09	11.38	
 Companatge					
 Amanida de pasta					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					


5 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Líp
 Enciam, tomaca i dacsa	537.6	55.5	48.2	12.2	
 Sopa de menuts					
 Pollastre al forn amb cretilles					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					





6 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Líp
  Enciam, tomaca i olives	557.1	77.5	67.6	62.3	
 Arròs amb salsa de tomaca casolana					
 Ou fregit i llonganissa					
 Pa i lacti					
Sopar recomanat					







7 DIVENDRES		kCal	CH	Prot	Líp
  ***	688.8	96.9	56.3	9.1	
 Guisat de cigrons amb verdures					
 Tosta de pernil dolç i formatge fos					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					





10 DILLONS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	644.5	64.2	57.1	18.3	
 Espaguetis a la bolonyesa					
 Bacallà a la "Vizcaína"					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

11 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Líp
 Enciam, tomaca i llombarda	578.2	47.1	54.1	20	
 Llegums amb verdures					
 Truita amb formatge					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

12 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Líp
 Enciam, poma i carlota	413.8	32.7	45.2	13.1	
 Sopa de menuts					
 Pollastre a la planxa amb cretilles					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					






13 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	634.3	165.3	32.8	26	
 Companatge					
 Arròs amb carxofa i costella					
 Pa i lacti artesanal					
Sopar recomanat					

14 DIVENDRES		kCal	CH	Prot	Líp
  ***	527.15	30.56	51.09	23.28	
  Amanida campera de cretilla					
 Mandonguilles amb samfaina casolana					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

17 DILLONS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	655.9	62.4	58.7	19.2	
 Pasta Toscana					
 Peix blanc al forn amb verdures					
 Pa , fruita i llet					
Sopar recomanat					

18 DIMARTS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	758.6	63.06	58.52	30.29	
 Cigrons ofegats al pebre roig					
 Truita de york amb formatge					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

19 DIMECRES		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	539.1	47.1	49.2	17	
 Sopa de menuts					
 Pollastre al forn amb cretilles					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

20 DIJOUS		kCal	CH	Prot	Líp
  Amanida variada	595.6	75.5	49.1	10.5	
 Puré de verdures					
 Pa pizza casolà					
 Pa i fruita					
Sopar recomanat					

21 DIVENDRES		Menú especial			
--------------	--	---------------	--	--	--

Vacances

Vacances

Vacances

Vacances

Vacances



CERELS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LÀCTIS



MOL·LUSCS



CACAUEYS



SOUPA



API



MOSTASSA



TRAPUSSOS



SULFITIS



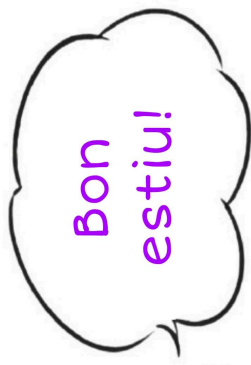
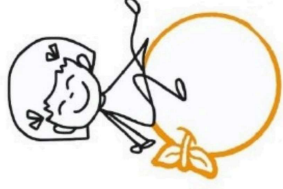
LÀCTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ

Bon
estiu!

Menús valorats i avaluats nutricionalment per Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL. N.º CV00038)

En compliment de l'Reclament 1169/2011, l'empresa té a la seva disposició els adreçats que contenen aquests menús. Podran sol·licitar-ho a: calidad@sercole.com

3 LUNES

	Ensalada variada	kCal 544.4
	Crema templada de legumbres y verduras Eco	CH 53.7
	Tortilla de calabacín	Prot 38
	Pan, fruta y leche	Líp 20.4
Cena recomendada		

Crema de puerros, conejo adobado y fruta

4 MARTES

	***	kCal 391.35
	Entremeses variados	CH 38.86
	Ensalada de pasta	Prot 35.29
	Pan integral y fruta	Líp 11.38
Cena recomendada		

Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta

10 LUNES

	Ensalada variada	kCal 644.5
	Macarrones a la boloñesa	CH 76.2
	Bacalao a la Vizcaína	Prot 45.1
	Pan y fruta	Líp 18.3
Cena recomendada		

Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta

11 MARTES

	Lechuga, tomate y lombarda	kCal 547.6
	Lentejas con verduras Eco	CH 51.2
	Tortilla con queso	Prot 42.5
	Pan integral y fruta	Líp 20
Cena recomendada		

Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta

5 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 537.6
	Sopa de menudillos	CH 67.5
	Pollo al horno con patatas	Prot 36.2
	Pan y fruta	Líp 12.2
Cena recomendada		

Revuelto de ajetes con huevo y lácteo

12 MIÉRCOLES

	Lechuga, manzana y zanahoria	kCal 498.6
	Sopa de menudillos	CH 50.2
	Pollo empanado con patatas	Prot 35.3
	Pan y fruta	Líp 19.9
Cena recomendada		

Ensalada de tomate y cebolla, bacaladillas al horno y fruta

6 JUEVES

	Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 555
	Aroz con salsa de tomate casera	CH 88.7
	Huevo frito y longaniza	Prot 55.8
	Pan integral y lácteo	Líp 62.3
Cena recomendada		

Espárragos blancos con aceite y sal, bacalao al horno y fruta

13 JUEVES

	Ensalada variada	kCal 756.9
	Entremés frío y caliente	CH 178.9
	Aroz con alcachofa y costilla	Prot 29.2
	Pan integral y lácteo artesanal	Líp 34.5
Cena recomendada		

Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo

7 VIERNES

	***	kCal 784.2
	Guiso de garbanzos con verduras	CH 110.3
	Canelones con bechamel gratinados	Prot 53.5
	Pan y fruta	Líp 15.2
Cena recomendada		

Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta

14 VIERNES

	***	kCal 527.15
	Ensalada campera de patata	CH 42.56
	Albóndigas con pisto casero	Prot 39.09
	Pan y fruta	Líp 23.28
Cena recomendada		

Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta

17 LUNES

	Ensalada variada	kCal 655.9
	Pasta Toscana	CH 74.4
	Pescado blanco al horno con verduritas	Prot 46.7
	Pan, fruta y leche	Líp 19.2
Cena recomendada		

Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta

18 MARTES

	Ensalada variada	kCal 756.5
	Carbanzos rehogados al pimentón	CH 74.26
	Tortilla de York con queso	Prot 46.72
	Pan integral y fruta	Líp 30.29
Cena recomendada		

Bachocas salteadas, pollo a la plancha y fruta

19 MIÉRCOLES

	Ensalada variada	kCal 539.1
	Sopa de menudillos	CH 59.1
	Pollo al horno con patatas	Prot 37.2
	Pan y fruta	Líp 17
Cena recomendada		

Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta

20 JUEVES

	Ensalada variada	kCal 593.5
	Puré de verduras	CH 86.7
	Pan pizza casero	Prot 37.3
	Pan integral y fruta	Líp 10.5
Cena recomendada		

Ensalada de tomate y cebolla, tortilla de calabacín y fruta

21 VIERNES

Menú especial

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones



GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOUPA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO

Feliz
verano!

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista. COL. Nº CV00038) *ELS ALIMENTOS 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

3 LUNES		4 MARTES		5 MIÉRCOLES		6 JUEVES		7 VIERNES	
	Ensalada variada	***	kCal 393,45 CH 27,66 Prot 47,09 Líp 11,38	Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, tomate y aceitunas	***	kCal 688,8 CH 96,9 Prot 56,3 Líp 9,1	
	Crema templada de legumbres y verduras Eco	Entremeses		Sopa de menudillos		Arroz con salsa de tomate casera		Guiso de garbanzos con verduras	
	Tortilla de calabacín	Ensalada de pasta		Pollo al horno con patatas		Huevo frito y longaniza		Tosta de york y queso fundido	
	Pan , fruta y leche	Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y lácteo		Pan y fruta	
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

10 LUNES		11 MARTES		12 MIÉRCOLES		13 JUEVES		14 VIERNES	
	Ensalada variada	Lechuga, tomate y lombarda	kCal 578,2 CH 47,1 Prot 54,1 Líp 20	Lechuga, manzana y zanahoria		Ensalada variada	***	kCal 527,15 CH 30,56 Prot 51,09 Líp 23,28	
	Espaguetis a la boloñesa	legumbres con verduras		Sopa de menudillos		Entremeses		Ensalada campera de patata	
	Bacalao a la Vizcaína	Tortilla con queso		Pollo a la plancha con patatas		Arroz con alcachofa y costilla		Albóndigas con pisto casero	
	Pan y fruta	Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y lácteo artesanal		Pan y fruta	
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

17 LUNES		18 MARTES		19 MIÉRCOLES		20 JUEVES		21 VIERNES	
	Ensalada variada	Ensalada variada	kCal 758,6 CH 63,06 Prot 58,52 Líp 30,29	Ensalada variada		Ensalada variada	***	kCal 595,6 CH 75,5 Prot 49,1 Líp 10,5	
	Pasta Toscana	Carbanzos rehogados al pimentón		Sopa de menudillos		Puré de verduras			
	Pescado blanco al horno con verduritas	Tortilla de York con queso		Pollo al horno con patatas		Pan pizza casero			
	Pan , fruta y leche	Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta			
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

Menú
especial

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones



GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOLAR



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUZZES



SULFITOS



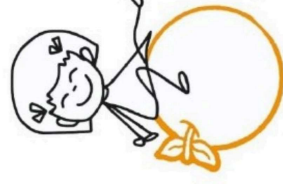
LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO

Feliz
verano!

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista. COL. Nº CV00038) *ELS ALIMENTOS 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