

1 **DIVENDRES**

# Festiu



4	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 470.4
	Espirals integrals amb tonyina	CH 68.5
	Rodanxa de Lluç arrebossat	Prot 30.5
	Pa i fruita	Lip 8.06
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

5	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsca	kCal 638.3
	Cigrons estofats	CH 90.9
	Truita de crelles amb ceba	Prot 40.8
	Pa integral i fruita	Lip 15.6
Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

6	DIMECRES	
	Enciam, poma i carlota	kCal 530.4
	Sopa de menuts	CH 159.2
	Pollastre empanat amb crelles	Prot 24.6
	Pa i lacti artesanal	Lip 22.7
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita		

7	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 431.1
	Rollets de pernil dolç i formatge crema	CH 87.4
	Arròs a banda	Prot 53.8
	Pa integral i lacti	Lip 52.4
Sopar recomanat		
Bajoguets saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

8	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 447.2
	Vichisoise eco	CH 46.5
	Mandonguilles amb tomaca casolona	Prot 18.5
	Pa i suc de taronja natural	Lip 20.3
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita		

11	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 615.5
	Llenties amb carabassa ECO	CH 61.7
	Truita amb pernil dolç	Prot 47.7
	Pa, fruita i llet	Lip 20.6
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

12	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i carlota	kCal 630.8
	Macarrones integrals a la Toscana	CH 85.5
	Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot 40.8
	Pa integral i fruita	Lip 13.4
Sopar recomanat		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

13	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i llombarda	kCal 570.9
	Sopa de menuts	CH 168.1
	Pollastre al forn amb crelles	Prot 26.5
	Pa i lacti artesanal	Lip 19.8
Sopar recomanat		
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita		

14	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 673.1
	Crema de col-i-flor	CH 89.4
	Lasanya bolonyesa vegetal casolona	Prot 44.9
	Pa integral i fruita	Lip 14
Sopar recomanat		
Bullit valencià, daurada a la planxa 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		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

18	DILLUNS
	Amanida variada kCal 648.8
	Tallarines con salsa funghi eco CH 80.5
	Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana Prot 36.3
	Pa i fruita Lip 20.15
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

19	DIMARTS
	Enciam, tomaca i olives kCal 505.1
	Potatge de cigrons amb espinacs CH 57.8
	Truita de tonyina Prot 38.9
	Pa integral i fruita Lip 12.1
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	

20	DIMECRES
	Enciam, tomaca i dacsà kCal 560.6
	Sopa de menuts CH 59.9
	Pollastre empanat amb creïlles Prot 36.3
	Pa i fruita Lip 18.9
Sopar recomanat	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	

21	DIJOUS
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 720.8
	Montadito de pernil serrà amb tomaca CH 143.4
	Paella Valenciana Prot 65.2
	Pa i lacti Lip 54.4
Sopar recomanat	
Quínoa saltada amb verdures i fruita	

22	DIVENDRES
	Amanida variada kCal 374.3
	Crema de llegums CH 45.5
	Magro en salsa andalusa Prot 17.4
	Pa integral i postre casolà Lip 13.6
Sopar recomanat	
Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	

25	DILLUNS
	Amanida variada kCal 583.5
	Llenties amb verdures i arròs integral CH 61.6
	Truita de tonyina Prot 50.2
	Pa, fruita i llet Lip 16
Sopar recomanat	
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita	

26	DIMARTS
	Enciam, tomaca i api ratllat kCal 661.4
	Macarrons a la bolonyesa ECO CH 71.1
	Bacallà gratinat amb all i oli Prot 43.6
	Pa integral i fruita Lip 22.6
Sopar recomanat	
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita	

27	DIMECRES
	Enciam, taronja i formatge fresc kCal 539.1
	Sopa de menuts CH 59.1
	Pollastre al forn amb creïlles Prot 37.2
	Pa i fruita Lip 17
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i cogombre, hamburguesa de pollastre amb ceba i fruita	

28	DIJOUS
	Enciam, tomaca i dacsà kCal 616.1
	Arròs amb salsa de tomaca casolana CH 77
	Ou fregit i llonganissa Prot 37.4
	Pa integral i fruita Lip 16.3
Sopar recomanat	
Sopa de peix, tosta d'humus 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](mailto:calidad@sercole.com)



1 DIVENDRES






Festiu










4	DILLUNS	
  	Amanida variada	kCal 553.1
	Macarrons amb salsa de tomaca casolana i tonyina	CH 73.7
	Lluç a la planxa	Prot 35.2
	Pà i fruita	Lip 12.2
Sopar recomanat		



5	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 640.4
	Cigrons estofats	CH 79.7
 	Truita de creïlles amb ceba	Prot 52.6
	Pà i fruita	Lip 15.6
Sopar recomanat		

6	DIMECRES	
	Enciam, poma i carlota	kCal 445.6
	Sopa de menuts	CH 141.7
	Pollastre a la planxa amb creïlles	Prot 34.5
 	Pà i lacti artesanal	Lip 15.9
Sopar recomanat		




7	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 433.2
 	Rollets de pernil dolç i formatge crema	CH 76.2
 	Arròs a banda	Prot 65.6
	Pà i lacti	Lip 52.4
Sopar recomanat		

8	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 447.2
 	Vichisoise eco	CH 34.5
 	Mandonguilles amb tomaca casolana	Prot 30.5
	Pà i suc de taronja natural	Lip 20.3
Sopar recomanat		

11	DILLUNS	
  	Amanida variada	kCal 615.5
	Cigrons amb carabassa ECO	CH 49.7
	Truita amb pernil dolç	Prot 59.7
	Pà, fruita i llet	Lip 20.6
Sopar recomanat		

12	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i carlota	kCal 632.9
	Pasta Toscana	CH 74.3
	Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot 52.6
	Pà i fruita	Lip 13.4
Sopar recomanat		

13	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i llombarda	kCal 570.9
	Sopa de menuts	CH 156.1
	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 38.5
 	Pà i lacti artesanal	Lip 19.8
Sopar recomanat		

14	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 579.8
	Crema de col-i-flor	CH 76.8
	Tosta de pernil dolç i formatge fos	Prot 47.5
	Pà i fruita	Lip 7.9
Sopar recomanat		

15	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 753.7
	Arròs al forn	CH 73.8
	Peix de llotja de proximitat	Prot 53
	Pà i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat		

18	DILLUNS
	Amanida variada kCal 648.8
	Espaguetis amb salsa funghi CH 68.5
	Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana Prot 48.3
	Pà i fruita Lip 20.15
Sopar recomanat	

19	DIMARTS
	Enciam, tomaca i olives kCal 507.2
	Potatge de cigrons amb espinacs CH 46.6
	Truita de tonyina Prot 50.7
	Pà i fruita Lip 12.1
Sopar recomanat	

20	DIMECRES
	Enciam, tomaca i dacsà kCal 475.8
	Sopa de menuts CH 42.4
	Pollastre a la planxa amb creïlles Prot 46.2
	Pà i fruita Lip 12.1
Sopar recomanat	

21	DIJOUS
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 720.8
	Montadito de pernil amb tomaca CH 131.4
	Paella Valenciana Prot 77.2
	Pà i lacti Lip 54.4
Sopar recomanat	

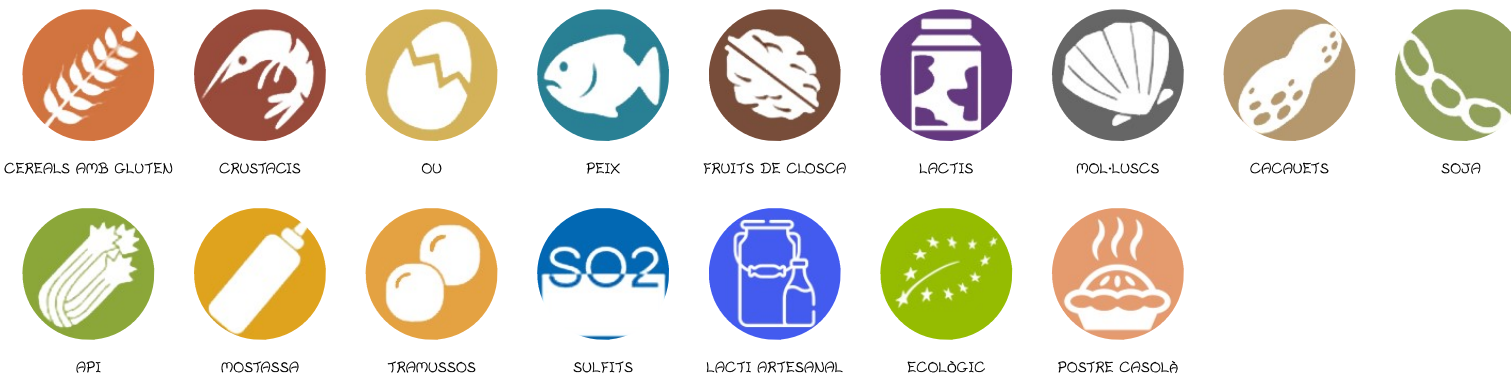
22	DIVENDRES
	Amanida variada kCal 305.6
	Crema de llegums CH 32.2
	Magro en salsa andalusa Prot 14.7
	postre casolà Lip 13.1
Sopar recomanat	

25	DILLUNS
	Amanida variada kCal 612
	Llegums amb verdures i arròs CH 56.7
	Truita de tonyina Prot 62
	Pà, fruita i llet Lip 16
Sopar recomanat	

26	DIMARTS
	Enciam, tomaca i api ratllat kCal 663.5
	Macarrons a la bolonyesa CH 59.9
	Bacallà gratinat amb all i oli Prot 55.4
	Pà i fruita Lip 22.6
Sopar recomanat	

27	DIMECRES
	Enciam, taronja i formatge fresc kCal 539.1
	Sopa de menuts CH 47.1
	Pollastre al forn amb creïlles Prot 49.2
	Pà i fruita Lip 17
Sopar recomanat	

28	DIJOUS
	Enciam, tomaca i dacsà kCal 618.2
	Arròs amb salsa de tomaca casolana CH 65.8
	Ou fregit i llonganissa Prot 49.2
	Pà i fruita Lip 16.3
Sopar recomanat	



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](mailto:calidad@sercole.com)

1

VIERNES

Fiesta



4	LUNES		
	Ensalada variada	kCal	470.4
	Espirales integrales con atún	CH	68.5
	Rodaja de merluza rebozada	Prot	30.5
	Pan y fruta	Líp	8.06
Cena recomendada			
Crema de puerros, jamón york y fruta			

5	MARTES		
	Lechuga, tomate y maíz	kCal	638.3
	Garbanzos estofados	CH	90.9
	Tortilla de patata y cebolla	Prot	40.8
	Pan integral y fruta	Líp	15.6
Cena recomendada			
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta			

6	MIÉRCOLES		
	Lechuga, manzana y zanahoria	kCal	530.4
	Sopa de menudillos	CH	159.2
	Pollo empanado con patatas	Prot	24.6
	Pan y lácteo artesanal	Líp	22.7
Cena recomendada			
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta			

7	JUEVES		
	Lechuga, tomate y pepino	kCal	431.1
	Rollitos de york y queso crema	CH	87.4
	Arroz a banda	Prot	53.8
	Pan integral y lácteo	Líp	52.4
Cena recomendada			
Bachocas salteadas, pollo a la plancha y fruta			

8	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal	447.2
	Vichisoise eco	CH	46.5
	Albóndigas con salsa de tomate casera	Prot	18.5
	Pan y zumo de naranja nat.	Líp	20.3
Cena recomendada			
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta			

11	LUNES		
	Ensalada variada	kCal	615.5
	Lentejas con calabaza ECO	CH	61.7
	Tortilla de york	Prot	47.7
	Pan, fruta y leche	Líp	20.6
Cena recomendada			
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta			

12	MARTES		
	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal	630.8
	Macarrones integrales a la Toscana	CH	85.5
	Ventresca de merluza en salsa de verduras	Prot	40.8
	Pan integral y fruta	Líp	13.4
Cena recomendada			
Crema de puerros, conejo adobado y fruta			

13	MIÉRCOLES		
	Lechuga, tomate y lombarda	kCal	570.9
	Sopa de menudillos	CH	168.1
	Pollo al horno con patatas	Prot	26.5
	Pan y lácteo artesanal	Líp	19.8
Cena recomendada			
Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta			

14	JUEVES		
	Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal	673.1
	Crema de coliflor	CH	89.4
	Lasaña boloñesa vegetal casera	Prot	44.9
	Pan integral y fruta	Líp	14
Cena recomendada			
Hervido valenciano, dorada a la plancha 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			
Crema de puerros, conejo adobado y fruta			

18	LUNES
	Ensalada variada kCal 648.8
	Tallarines con salsa funghi eco CH 80.5
	Albóndigas de bacalao con pisto casero Prot 36.3
	Pan y fruta Lip 20.15
<b>Cena recomendada</b>	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

19	MARTES
	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 505.1
	Potaje de garbanzos con espinacas CH 57.8
	Tortilla de atún Prot 38.9
	Pan integral y fruta Lip 12.1
<b>Cena recomendada</b>	
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	

20	MIÉRCOLES
	Lechuga, tomate y maíz kCal 560.6
	Sopa de menudillos CH 59.9
	Pollo empanado con patatas Prot 36.3
	Pan y fruta Lip 18.9
<b>Cena recomendada</b>	
Berenjena rellena de soja texturizada y fruta	

21	JUEVES
	Lechuga, tomate y pepino kCal 720.8
	Montadito de jamón serrano con tomate CH 143.4
	Paella Valenciana Prot 65.2
	Pan y lácteo Lip 54.4
<b>Cena recomendada</b>	
Quinoa salteada con verduras y fruta	

22	VIERNES
	Ensalada variada kCal 374.3
	Crema de legumbres CH 45.5
	Taguitos de magro en salsa andaluza Prot 17.4
	Pan integral y postre casero Lip 13.6
<b>Cena recomendada</b>	
Tosta con humus de garbanzos y fruta	

25	LUNES
	Ensalada variada kCal 583.5
	Lentejas con verduras y arroz integral CH 61.6
	Tortilla de atún Prot 50.2
	Pan, fruta y leche Lip 16
<b>Cena recomendada</b>	
Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta	

26	MARTES
	Lechuga, tomate y apio rallado kCal 661.4
	Macarrones a la boloñesa ECO CH 71.1
	Bacalao gratinado con alioli Prot 43.6
	Pan integral y fruta Lip 22.6
<b>Cena recomendada</b>	
Menestra de verduras, pollo a la plancha con especias y fruta	

27	MIÉRCOLES
	Lechuga, naranja y queso fresco kCal 539.1
	Sopa de menudillos CH 59.1
	Pollo al horno con patatas Prot 37.2
	Pan y fruta Lip 17
<b>Cena recomendada</b>	
Ensalada de tomate y pepino, hamburguesa de pollo con cebolla y fruta	

28	JUEVES
	Lechuga, tomate y maíz kCal 616.1
	Arroz con salsa de tomate casera CH 77
	Huevo frito y longaniza Prot 37.4
	Pan integral y fruta Lip 16.3
<b>Cena recomendada</b>	
Sopa de pescado, tosta de hummus 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 Trencó. (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

1 VIERNES

# Fiesta



4 LUNES	
Ensalada variada	kCal 553.1
Macarrones con salsa de tomate casera y atún	CH 73.7
Merluza a la plancha	Prot 35.2
	Líp 12.2
Pan y fruta	
Cena recomendada	

5 MARTES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 640.4
Garbanzos estofados	CH 79.7
Tortilla de patata y cebolla	Prot 52.6
	Líp 15.6
Pan y fruta	
Cena recomendada	

6 MIÉRCOLES	
Lechuga, manzana y zanahoria	kCal 445.6
Sopa de menudillos	CH 141.7
Pollo a la plancha con patatas	Prot 34.5
	Líp 15.9
Pan y lácteo artesanal	
Cena recomendada	

7 JUEVES	
Lechuga, tomate y pepino	kCal 433.2
Rollitos de york y queso crema	CH 76.2
Arroz a banda	Prot 65.6
	Líp 52.4
Pan y lácteo	
Cena recomendada	

8 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 447.2
Vichisoise eco	CH 34.5
Albóndigas con salsa de tomate casera	Prot 30.5
	Líp 20.3
Pan y zumo de naranja nat.	
Cena recomendada	

11 LUNES	
Ensalada variada	kCal 615.5
Garbanzos con calabaza ECO	CH 49.7
Tortilla de york	Prot 59.7
	Líp 20.6
Pan , fruta y leche	
Cena recomendada	

12 MARTES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 632.9
Pasta Toscana	CH 74.3
Ventresca de merluza en salsa de verduras	Prot 52.6
	Líp 13.4
Pan y fruta	
Cena recomendada	

13 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y lombarda	kCal 570.9
Sopa de menudillos	CH 156.1
Pollo al horno con patatas	Prot 38.5
	Líp 19.8
Pan y lácteo artesanal	
Cena recomendada	

14 JUEVES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 579.8
Crema de coliflor	CH 76.8
Tosta de york y queso fundido	Prot 47.5
	Líp 7.9
Pan y fruta	
Cena recomendada	

15 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 753.7
Arroz al horno	CH 73.8
Pescado de lonja de proximidad	Prot 53
	Líp 27.9
Pan y fruta	
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES			
	Ensalada variada	kCal 648.8		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 507.2		Lechuga, tomate y pepino	kCal 720.8		Ensalada variada	kCal 305.6	
	Espaguetis con salsa funghi	CH 68.5		Potaje de garbanzos con espinacas	CH 46.6		Montadito de jamón con tomate	CH 131.4		Crema de legumbres	CH 32.2	
	Albóndigas de bacalao con pisto casero	Prot 48.3		Tortilla de atún	Prot 50.7		Paella Valenciana	Prot 77.2		Taguitos de magro en salsa andaluza	Prot 14.7	
	Pan y fruta	Lip 20.15		Pan y fruta	Lip 12.1			Pan y lácteo	Lip 54.4		postre casero	Lip 13.1
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 612		Lechuga, tomate y apio rallado	kCal 663.5		Lechuga, tomate y maíz	kCal 618.2		
	Legumbres con verduras y arroz	CH 56.7		Macarrones a la boloñesa	CH 59.9		Arroz con salsa de tomate casera	CH 65.8		
	Tortilla de atún	Prot 62		Bacalao gratinado con alioli	Prot 55.4		Huevo frito y longaniza	Prot 49.2		
	Pan, fruta y leche	Lip 16		Pan y fruta	Lip 22.6		Pan y fruta	Lip 16.3		
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada				



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 Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º CY00038) \*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](mailto:calidad@sercole.com)