





















































2	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES
 Amanida variada  Espaguetis integrals gratinats ECO  Peix al forn amb salsa de verdures  Pa i fruita Sopar recomanat Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	kCal 670.9 CH 65.2 Prot 43.4 Lip 26.8	 Enciam, tomaca i olives Guisat de cigrons amb verdures  Truita amb formatge  Pa integral i fruita Sopar recomanat Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita	kCal 576.3 CH 55.2 Prot 40.4 Lip 20.6	 Enciam, tomaca i brots de soja  Sopa de menuts amb verdures i llegums  Pollastre empanat amb creïlles  Pa i fruita Sopar recomanat Pimentons verds fregits, sardines i fruita	kCal 549.7 CH 51.5 Prot 35.6 Lip 21.3	 Enciam, tomaca i carlota  Montadito de tonyina amb tomaca i olives  Arròs del senyoret  Iogurt artesanal i Pa integral Sopar recomanat Bullit, calamar a la planxa i fruita	kCal 710.6 CH 129.3 Prot 27.9 Lip 9	<h1>Festiu</h1>	
9 DILLUNS  Enciam, carlota i dacsà  Llentilles amb verdures  Truita amb pernil dolç  Pa i fruita Sopar recomanat Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	kCal 523.5 CH 52.1 Prot 41.5 Lip 17.4	10 DIMARTS  Enciam, pera i dacsà  Macarrons integrals a la carbonara vegetal ECO  Escòrpora en tempura  Pa integral i fruita Sopar recomanat Crema de porros, pernil dolç i fruita	kCal 732.5 CH 108.3 Prot 40.9 Lip 15.4	11 DIMECRES  Enciam, tomaca i cogombre  Sopa de menuts amb verdures i llegums  Pollastre al forn amb creïlles  Pa i fruita Sopar recomanat Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	kCal 530.2 CH 59.6 Prot 37.3 Lip 15.7	12 DIJOUS  Enciam, tomaca i ceba  Crema de carlota y verdures  Llonganisses amb tomaca i verdures  Iogurt i Pa integral Sopar recomanat Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	kCal 390.3 CH 45.2 Prot 13.1 Lip 17.6	13 DIVENDRES  Amanida variada  Arròs amb setes i verdures  Peix de llotja de proximitat  Pa, fruita i llet Sopar recomanat Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita	kCal 841 CH 88.1 Prot 44.8 Lip 35
16 DILLUNS  Amanida variada  Pasta a la bolonyesa vegetal ECO  Bacallà amb salsa piqullo  Pa i fruita Sopar recomanat Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	kCal 675.9 CH 79.1 Prot 51 Lip 17.8	17 DIMARTS  Enciam, tomaca i carlota  Fesols estoats amb verdures  Truita de tonyina  Pa integral i fruita Sopar recomanat Pernil brasejat amb espinacs i fruita	kCal 633.2 CH 82.9 Prot 44 Lip 14.6	18 DIMECRES  Enciam, tomaca i dacsà  Sopa de menuts amb verdures i llegums  Pollastre empanat amb creïlles  Pa i fruita Sopar recomanat Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	kCal 560.6 CH 59.9 Prot 36.3 Lip 18.9	19 DIJOUS  Amanida variada  Puré de llegums amb verdures ECO  Llom amb tomaca  Pa integral i fruita Sopar recomanat Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita	kCal 430.3 CH 43.8 Prot 24.8 Lip 17.3		

23

DILLUNS

Vacances

24

DIMARTS

Vacances

25

DIMECRES

Vacances

26

DIJOUS

Vacances

27

DIVENDRES

Vacances

30

DILLUNS

Vacances

31

DIMARTS

Vacances



CEREALS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



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

2 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 54.9
Pasta gratinada	CH 51.8
Peix al forn amb salsa de verdures	Prot 51.3
Pà i fruita	Lip 15.6
Sopar recomanat	

3 DIMARTS	
Enciam, tomaca i olives	kCal 578.4
Guisat de cigrons amb verdures	CH 44
Truita amb formatge	Prot 52.2
Pà i fruita	Lip 20.6
Sopar recomanat	

4 DIMECRES	
Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 464.9
Sopa de menuts	CH 34
Pollastre a la planxa amb creïlles	Prot 45.5
Pà i fruita	Lip 14.5
Sopar recomanat	

5 DIJOUS	
Enciam, tomaca i carlota	kCal 712.7
Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 118.1
Arròs del senyoret	Prot 39.7
Iogurt artesanal i Pà	Lip 9
Sopar recomanat	

6 DIVENDRES	
<h1>Festiu</h1>	

9 DILLUNS	
Enciam, carlota i dacsà	kCal 603.9
Llegums a la Riojana	CH 50.7
Truita amb pernil dolç	Prot 56.5
Pà i fruita	Lip 20.3
Sopar recomanat	

10 DIMARTS	
Enciam, pera i dacsà	kCal 650.9
Macarrons a la napolitana	CH 58.5
Gallineta a la planxa	Prot 56.4
Pà i fruita	Lip 21.9
Sopar recomanat	

11 DIMECRES	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 530.2
Sopa de menuts	CH 47.6
Pollastre al forn amb creïlles	Prot 49.3
Pà i fruita	Lip 15.7
Sopar recomanat	

12 DIJOUS	
Enciam, tomaca i ceba	kCal 392.4
Crema de carlota y verdures	CH 34
Llonganisses amb tomaca i verdures	Prot 24.9
Iogurt i Pà	Lip 17.6
Sopar recomanat	

13 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 84.1
Arròs amb setes i verdures	CH 76.1
Peix de llotja de proximitat	Prot 56.8
Pà, fruita i llet	Lip 35
Sopar recomanat	

16 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 595.2
Pasta a la bolonyesa	CH 63.9
Bacallà amb salsa piçullo	Prot 54.3
Pà i fruita	Lip 14.2
Sopar recomanat	

17 DIMARTS	
Enciam, tomaca i carlota	kCal 635.3
Fesols estoçats amb verdures	CH 71.7
Truita de tonyina	Prot 55.8
Pà i fruita	Lip 14.6
Sopar recomanat	

18 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	

19 DIJOUS	
Amanida variada	kCal 432.4
Puré de llegums amb verdures ECO	CH 32.6
Llom amb tomaca	Prot 36.6
Pà i fruita	Lip 17.3
Sopar recomanat	



23

DILLUNS

Vacances

24

DIMARTS

Vacances

25

DIMECRES

Vacances

26

DIJOUS

Vacances

27

DIVENDRES

Vacances

30

DILLUNS

Vacances

31

DIMARTS

Vacances



CEREAIS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOLLUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



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

2 LUNES	
Ensalada variada	kCal 549
Pasta gratinada	CH 51.8
Pescado al horno con salsa de verduritas	Prot 51.3
Pan y fruta	Lip 15.6
Cena recomendada	

3 MARTES	
Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 578.4
Guiso de garbanzos con verduras	CH 44
Tortilla con queso	Prot 52.2
Pan y fruta	Lip 20.6
Cena recomendada	

4 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 464.9
Sopa de menudillos	CH 34
Pollo a la plancha con patatas	Prot 45.5
Pan y fruta	Lip 14.5
Cena recomendada	

5 JUEVES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 712.7
Montadito de atún con tomate y aceitunas	CH 118.1
Arroz del senyoret	Prot 39.7
Yogur artesanal y Pan	Lip 9
Cena recomendada	

6 VIERNES

Fiesta

9 LUNES	
Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 603.9
Legumbres a la Riojana	CH 50.7
Tortilla de york	Prot 56.5
Pan y fruta	Lip 20.3
Cena recomendada	

10 MARTES	
Lechuga, pera y maíz	kCal 650.9
Macarrones a la napolitana	CH 58.5
Gallineta a la plancha	Prot 56.4
Pan y fruta	Lip 21.9
Cena recomendada	

11 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y pepino	kCal 530.2
Sopa de menudillos	CH 47.6
Pollo al horno con patatas	Prot 49.3
Pan y fruta	Lip 15.7
Cena recomendada	

12 JUEVES	
Lechuga, tomate y cebolla	kCal 392.4
Crema de zanahorias y verduras	CH 34
Longanizas con salsa casera de tomate y verduras	Prot 24.9
Yogur y Pan	Lip 17.6
Cena recomendada	

13 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 841
Arroz con setas y verduras	CH 76.1
Pescado de lonja de proximidad	Prot 56.8
Pan , fruta y leche	Lip 35
Cena recomendada	

16 LUNES	
Ensalada variada	kCal 595.2
Pasta a la boloñesa	CH 63.9
Bacalao en salsa piquillo	Prot 54.3
Pan y fruta	Lip 14.2
Cena recomendada	

17 MARTES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 635.3
Alubias estofadas con verduras	CH 71.7
Tortilla de atún	Prot 55.8
Pan y fruta	Lip 14.6
Cena recomendada	

18 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 475.8
Sopa de menudillos	CH 42.4
Pollo a la plancha con patatas	Prot 46.2
Pan y fruta	Lip 12.1
Cena recomendada	

19 JUEVES	
Ensalada variada	kCal 432.4
Puré de legumbres con verduras ECO	CH 32.6
Lomo con tomate	Prot 36.6
Pan y fruta	Lip 17.3
Cena recomendada	



23

LUNES

Vacaciones

24

MARTES

Vacaciones

25

MIÉRCOLES

Vacaciones

26

JUEVES

Vacaciones

27

VIERNES

Vacaciones

30

LUNES

Vacaciones

31

MARTES

Vacaciones



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Felices Fiestas!

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL. Nº 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

2 LUNES	
Ensalada variada	kCal 549
Pasta gratinada	CH 51.8
Pescado al horno con salsa de verduritas	Prot 51.3
Pan y fruta	Lip 15.6
Cena recomendada	

3 MARTES	
Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 578.4
Guiso de garbanzos con verduras	CH 44
Tortilla con queso	Prot 52.2
Pan y fruta	Lip 20.6
Cena recomendada	

4 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 464.9
Sopa de menudillos	CH 34
Pollo a la plancha con patatas	Prot 45.5
Pan y fruta	Lip 14.5
Cena recomendada	

5 JUEVES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 712.7
Montadito de atún con tomate y aceitunas	CH 118.1
Arroz del senyoret	Prot 39.7
Yogur artesanal y Pan	Lip 9
Cena recomendada	



9 LUNES	
Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 603.9
Legumbres a la Riojana	CH 50.7
Tortilla de york	Prot 56.5
Pan y fruta	Lip 20.3
Cena recomendada	

10 MARTES	
Lechuga, pera y maíz	kCal 607.9
Macarrones a la napolitana	CH 63.3
Ventresca de merluza en salsa de verduras	Prot 52.6
Pan y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	

11 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y pepino	kCal 530.2
Sopa de menudillos	CH 47.6
Pollo al horno con patatas	Prot 49.3
Pan y fruta	Lip 15.7
Cena recomendada	

12 JUEVES	
Lechuga, tomate y cebolla	kCal 392.4
Crema de zanahorias y verduras	CH 34
Longanizas con salsa casera de tomate y verduras	Prot 24.9
Yogur y Pan	Lip 17.6
Cena recomendada	

13 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 841
Arroz con setas y verduras	CH 76.1
Pescado de lonja de proximidad	Prot 56.8
Pan , fruta y leche	Lip 35
Cena recomendada	

16 LUNES	
Ensalada variada	kCal 595.2
Pasta a la boloñesa	CH 63.9
Bacalao en salsa piquillo	Prot 54.3
Pan y fruta	Lip 14.2
Cena recomendada	

17 MARTES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 635.3
Alubias estofadas con verduras	CH 71.7
Tortilla de atún	Prot 55.8
Pan y fruta	Lip 14.6
Cena recomendada	

18 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 475.8
Sopa de menudillos	CH 42.4
Pollo a la plancha con patatas	Prot 46.2
Pan y fruta	Lip 12.1
Cena recomendada	

19 JUEVES	
Ensalada variada	kCal 432.4
Puré de legumbres con verduras ECO	CH 32.6
Lomo con tomate	Prot 36.6
Pan y fruta	Lip 17.3
Cena recomendada	



23

LUNES

Vacaciones

24

MARTES

Vacaciones

25

MIÉRCOLES

Vacaciones

26

JUEVES

Vacaciones

27

VIERNES

Vacaciones

30

LUNES

Vacaciones

31

MARTES

Vacaciones



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Felices Fiestas!

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL. Nº 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