

1 DILLUNS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 395.3</td></tr><tr><td>Crema de bròcoli i poma amb crostons</td><td>CH 41</td></tr><tr><td>Hamburguesa amb salsa de tomaca casolona</td><td>Prot 26.8</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 13.3</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Sandvitx vegetal i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 395.3	 Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 41	 Hamburguesa amb salsa de tomaca casolona	Prot 26.8	 Pa i fruita	Lip 13.3	Sopar recomanat		Sandvitx vegetal i fruita		2 DIMARTS <table><tr><td>Buffet d'amanida</td><td>kCal 660.1</td></tr><tr><td>Macarrons integrals ECO a la toscana</td><td>CH 74.7</td></tr><tr><td>Musola en adob amb verdures saltades</td><td>Prot 43.5</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 21</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Bullit valencià, ou i fruita</td></tr></table>	 Buffet d'amanida	kCal 660.1	 Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 74.7	 Musola en adob amb verdures saltades	Prot 43.5	 Pa integral i fruita	Lip 21	Sopar recomanat		Bullit valencià, ou i fruita		3 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, tomaca i ceba</td><td>kCal 546.8</td></tr><tr><td>Sopa de menuts amb hortalisses i llegums</td><td>CH 76.3</td></tr><tr><td>Pollastre al forn amb creïlles</td><td>Prot 23.6</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 15.2</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i ceba	kCal 546.8	 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 76.3	 Pollastre al forn amb creïlles	Prot 23.6	 Pa i fruita	Lip 15.2	Sopar recomanat		Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita		4 DIJOUS <table><tr><td>Enciam, tomaca i olives</td><td>kCal 662.8</td></tr><tr><td>Calamars a la romana</td><td>CH 85.4</td></tr><tr><td>Paella Valenciana</td><td>Prot 35.8</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 19.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i olives	kCal 662.8	 Calamars a la romana	CH 85.4	 Paella Valenciana	Prot 35.8	 Pa integral i fruita	Lip 19.6	Sopar recomanat		Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		5 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 711.9</td></tr><tr><td>Potatge de cigrons amb espinacs</td><td>CH 88.7</td></tr><tr><td>Truita de creïlla amb formatge fresc</td><td>Prot 32.3</td></tr><tr><td>Pa, fruita i llet</td><td>Lip 25</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 711.9	 Potatge de cigrons amb espinacs	CH 88.7	 Truita de creïlla amb formatge fresc	Prot 32.3	 Pa, fruita i llet	Lip 25	Sopar recomanat		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	
 Amanida variada	kCal 395.3																																																															
 Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 41																																																															
 Hamburguesa amb salsa de tomaca casolona	Prot 26.8																																																															
 Pa i fruita	Lip 13.3																																																															
Sopar recomanat																																																																
Sandvitx vegetal i fruita																																																																
 Buffet d'amanida	kCal 660.1																																																															
 Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 74.7																																																															
 Musola en adob amb verdures saltades	Prot 43.5																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 21																																																															
Sopar recomanat																																																																
Bullit valencià, ou i fruita																																																																
 Enciam, tomaca i ceba	kCal 546.8																																																															
 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 76.3																																																															
 Pollastre al forn amb creïlles	Prot 23.6																																																															
 Pa i fruita	Lip 15.2																																																															
Sopar recomanat																																																																
Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita																																																																
 Enciam, tomaca i olives	kCal 662.8																																																															
 Calamars a la romana	CH 85.4																																																															
 Paella Valenciana	Prot 35.8																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 19.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti																																																																
 Amanida variada	kCal 711.9																																																															
 Potatge de cigrons amb espinacs	CH 88.7																																																															
 Truita de creïlla amb formatge fresc	Prot 32.3																																																															
 Pa, fruita i llet	Lip 25																																																															
Sopar recomanat																																																																
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita																																																																
8 DILLUNS Festiu	9 DIMARTS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 606.2</td></tr><tr><td>Llentilles a la Riojana ECO</td><td>CH 76.9</td></tr><tr><td>Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana</td><td>Prot 40.1</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 15.55</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 606.2	 Llentilles a la Riojana ECO	CH 76.9	 Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana	Prot 40.1	 Pa integral i fruita	Lip 15.55	Sopar recomanat		Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita		10 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, tomaca i cogombre</td><td>kCal 540</td></tr><tr><td>Sopa de menuts amb verdures i llegums</td><td>CH 59.8</td></tr><tr><td>Pollastre empanat amb creïlles</td><td>Prot 24.7</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 22</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Remenat d'alls tendres amb ou i lacti</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i cogombre	kCal 540	 Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 59.8	 Pollastre empanat amb creïlles	Prot 24.7	 Pa i fruita	Lip 22	Sopar recomanat		Remenat d'alls tendres amb ou i lacti		11 DIJOUS <table><tr><td>Enciam, tomaca i dacsà</td><td>kCal 480.35</td></tr><tr><td>Bullit valencià</td><td>CH 43</td></tr><tr><td>Magre amb tomaca</td><td>Prot 21.2</td></tr><tr><td>Pa integral i Iogurt artesanal</td><td>Lip 15.71</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i dacsà	kCal 480.35	 Bullit valencià	CH 43	 Magre amb tomaca	Prot 21.2	 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 15.71	Sopar recomanat		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		12 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 603.4</td></tr><tr><td>Fideuà de carn, setes i alls tendres</td><td>CH 82.8</td></tr><tr><td>Peix de llotja de proximitat</td><td>Prot 27.2</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 17.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de porros, pernil dolç i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 603.4	 Fideuà de carn, setes i alls tendres	CH 82.8	 Peix de llotja de proximitat	Prot 27.2	 Pa i fruita	Lip 17.6	Sopar recomanat		Crema de porros, pernil dolç i fruita													
 Amanida variada	kCal 606.2																																																															
 Llentilles a la Riojana ECO	CH 76.9																																																															
 Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana	Prot 40.1																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 15.55																																																															
Sopar recomanat																																																																
Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita																																																																
 Enciam, tomaca i cogombre	kCal 540																																																															
 Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 59.8																																																															
 Pollastre empanat amb creïlles	Prot 24.7																																																															
 Pa i fruita	Lip 22																																																															
Sopar recomanat																																																																
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti																																																																
 Enciam, tomaca i dacsà	kCal 480.35																																																															
 Bullit valencià	CH 43																																																															
 Magre amb tomaca	Prot 21.2																																																															
 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 15.71																																																															
Sopar recomanat																																																																
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita																																																																
 Amanida variada	kCal 603.4																																																															
 Fideuà de carn, setes i alls tendres	CH 82.8																																																															
 Peix de llotja de proximitat	Prot 27.2																																																															
 Pa i fruita	Lip 17.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Crema de porros, pernil dolç i fruita																																																																
15 DILLUNS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 645.1</td></tr><tr><td>Pasta a la bolonyesa</td><td>CH 85</td></tr><tr><td>Ventresca de lluç amb salsa mery</td><td>Prot 31.6</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 18.5</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Pernil brasejat amb espinacs i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 645.1	 Pasta a la bolonyesa	CH 85	 Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 31.6	 Pa i fruita	Lip 18.5	Sopar recomanat		Pernil brasejat amb espinacs i fruita		16 DIMARTS <table><tr><td>Buffet d'amanida</td><td>kCal 492.9</td></tr><tr><td>Estofat de cigrons ECO amb verdures</td><td>CH 65.2</td></tr><tr><td>Truita de tonyina amb formatge</td><td>Prot 29.9</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 12.2</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita</td></tr></table>	 Buffet d'amanida	kCal 492.9	 Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 65.2	 Truita de tonyina amb formatge	Prot 29.9	 Pa integral i fruita	Lip 12.2	Sopar recomanat		Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita		17 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, carlota i olives verdes llaminades</td><td>kCal 537.3</td></tr><tr><td>Sopa de menuts amb hortalisses i llegums</td><td>CH 71.8</td></tr><tr><td>Pollastre al forn amb creïlles</td><td>Prot 25.7</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 15.4</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti</td></tr></table>	 Enciam, carlota i olives verdes llaminades	kCal 537.3	 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 71.8	 Pollastre al forn amb creïlles	Prot 25.7	 Pa i fruita	Lip 15.4	Sopar recomanat		Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti		18 DIJOUS <table><tr><td>Enciam, tomaca i dacsà</td><td>kCal 554.9</td></tr><tr><td>Arròs amb salsa de tomaca casolana</td><td>CH 75</td></tr><tr><td>Ou fregit i llonganissa</td><td>Prot 23.5</td></tr><tr><td>Pa integral i Iogurt</td><td>Lip 15.9</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i dacsà	kCal 554.9	 Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 75	 Ou fregit i llonganissa	Prot 23.5	 Pa integral i Iogurt	Lip 15.9	Sopar recomanat		Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		19 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 699.3</td></tr><tr><td>Crema de llegums amb carabassa i verdures</td><td>CH 105</td></tr><tr><td>Pizza casolana prosciutto fungui</td><td>Prot 29.8</td></tr><tr><td>Pa, fruita i llet</td><td>Lip 17.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 699.3	 Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 105	 Pizza casolana prosciutto fungui	Prot 29.8	 Pa, fruita i llet	Lip 17.6	Sopar recomanat		Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	
 Amanida variada	kCal 645.1																																																															
 Pasta a la bolonyesa	CH 85																																																															
 Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 31.6																																																															
 Pa i fruita	Lip 18.5																																																															
Sopar recomanat																																																																
Pernil brasejat amb espinacs i fruita																																																																
 Buffet d'amanida	kCal 492.9																																																															
 Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 65.2																																																															
 Truita de tonyina amb formatge	Prot 29.9																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 12.2																																																															
Sopar recomanat																																																																
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita																																																																
 Enciam, carlota i olives verdes llaminades	kCal 537.3																																																															
 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 71.8																																																															
 Pollastre al forn amb creïlles	Prot 25.7																																																															
 Pa i fruita	Lip 15.4																																																															
Sopar recomanat																																																																
Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti																																																																
 Enciam, tomaca i dacsà	kCal 554.9																																																															
 Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 75																																																															
 Ou fregit i llonganissa	Prot 23.5																																																															
 Pa integral i Iogurt	Lip 15.9																																																															
Sopar recomanat																																																																
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita																																																																
 Amanida variada	kCal 699.3																																																															
 Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 105																																																															
 Pizza casolana prosciutto fungui	Prot 29.8																																																															
 Pa, fruita i llet	Lip 17.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita																																																																

22	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES
Amanida variada amb fruita kCal 705.1 CH 92.9 Prot 26.7 Lip 24.8 Pa i Postre especial Sopar recomanat Sandvitx vegetal i fruita		Vacances		Vacances		Vacances		Vacances	

29	DILLUNS	30	DIMARTS	31	DIMECRES
Vacances		Vacances		Vacances	



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

1	LUNES	Ensalada variada kCal 395.3 Crema de brócoli y manzana con picatostes CH 41 Hamburguesa con salsa de tomate casera Prot 26.8 Pan y fruta Lip 13.3 Cena recomendada Sándwich vegetal y fruta	2	MARTES	Buffet de ensaladas kCal 660.1 Macarrones integrales ECO a la Toscana CH 74.7 Cazón en adobo con verduras salteadas Prot 43.5 Pan integral y fruta Lip 21 Cena recomendada Hervido valenciano, huevo y fruta	3	MIÉRCOLES	Lechuga, tomate y cebolla kCal 546.8 Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres CH 76.3 Pollo al horno con patatas Prot 23.6 Pan y fruta Lip 15.2 Cena recomendada Ensalada de tomate y queso fresco, lubina al horno y fruta	4	JUEVES	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 662.8 Calamares a la romana CH 85.4 Paella Valenciana Prot 35.8 Pan integral y fruta Lip 19.6 Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	5	VIERNES	Ensalada variada kCal 711.9 Potaje de garbanzos con espinacas CH 88.7 Tortilla de patata con queso fresco Prot 32.3 Pan, fruta y leche Lip 25 Cena recomendada Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta
8	LUNES	Fiesta	9	MARTES	Ensalada variada kCal 606.2 Lentejas a la riojana ECO CH 76.9 Albóndigas de bacalao con pisto casero Prot 40.1 Pan integral y fruta Lip 15.55 Cena recomendada Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta	10	MIÉRCOLES	Lechuga, tomate y pepino kCal 540 Sopa de menudillos con verduras y legumbres CH 59.8 Pollo empanado con patatas Prot 24.7 Pan y fruta Lip 22 Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	11	JUEVES	Lechuga, tomate y maíz kCal 480.35 Hervido Valenciano CH 43 Magro con tomate Prot 21.2 Pan integral y Yogur artesanal Lip 15.71 Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	12	VIERNES	Ensalada variada kCal 603.4 Fideuá de carne con setas y ajos tiernos CH 82.8 Pescado de lonja de proximidad Prot 27.2 Pan y fruta Lip 17.6 Cena recomendada Crema de puerros, jamón york y fruta
15	LUNES	Ensalada variada kCal 645.1 Pasta a la boloñesa CH 85 Ventresca de merluza con salsa mery Prot 31.6 Pan y fruta Lip 18.5 Cena recomendada Jamón braseado con espinacas y fruta	16	MARTES	Buffet de ensaladas kCal 492.9 Estofado de garbanzos ECO con verduras CH 65.2 Tortilla de atún con queso Prot 29.9 Pan integral y fruta Lip 12.2 Cena recomendada Menestra de verduras, pollo a la plancha con especias y fruta	17	MIÉRCOLES	Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas kCal 537.3 Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres CH 71.8 Pollo al horno con patatas Prot 25.7 Pan y fruta Lip 15.4 Cena recomendada Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo	18	JUEVES	Lechuga, tomate y maíz kCal 554.9 Arroz con salsa de tomate casera CH 75 Huevo frito y longaniza Prot 23.5 Pan integral y Yogur Lip 15.9 Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	19	VIERNES	Ensalada variada kCal 699.3 Crema de legumbres con calabaza y verduras CH 105 Pizza casera prosciutto e funghi Prot 29.8 Pan, fruta y leche Lip 17.6 Cena recomendada Berenjena rellena de soja texturizada y fruta

1	DILLUNS	 Amanida variada kCal 395.3  Crema de bròcoli i poma CH 29  Hamburguesa amb salsa de tomaca casolona Prot 38.8 Pà i fruita Lip 13.3 Sopar recomanat .	2	DIMARTS	 Buffet d'amanida kCal 662.2  Pasta a la Toscana CH 63.5  Musola en adob a la planxa amb verdures saltades Prot 55.3 Pà i fruita Lip 21 Sopar recomanat .	3	DIMECRES	Enciam, tomaca i ceba kCal 546.8  Sopa de menuts CH 64.3  Pollastre al forn amb creïlles Prot 35.6 Pà i fruita Lip 15.2 Sopar recomanat .	4	DIJOUS	 Enciam, tomaca i olives kCal 512.1  Titot i formatge CH 67.4 Paella Valenciana Prot 36.7 Pà i fruita Lip 10.4 Sopar recomanat .	5	DIVENDRES	 Amanida variada kCal 711.9  Potatge de cigrons amb espinacs CH 76.7  Truita de creïlla amb formatge fresc Prot 44.3  Pà, fruita i llet Lip 25 Sopar recomanat .	
8	DILLUNS	Festiu		9	DIMARTS	 Amanida variada kCal 608.3 Llegums a la Riojana CH 65.7  Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana Prot 51.9 Pà i fruita Lip 15.55 Sopar recomanat .	10	DIMECRES	Enciam, tomaca i cogombre kCal 455.2  Sopa de menuts amb fideus CH 42.3 Pollastre a la planxa amb creïlles Prot 34.6 Pà i fruita Lip 15.2 Sopar recomanat .	11	DIJOUS	Enciam, tomaca i dacsà kCal 482.45  Bullit valencià CH 31.8 Magre amb tomaca Prot 33  Pà i Iogurt artesanal Lip 15.71 Sopar recomanat .	12	DIVENDRES	 Amanida variada kCal 623.5 Arros amb carn, setes i alls tendres CH 73.7  Peix de llotja de proximitat Prot 41.1 Pà i fruita Lip 17.9 Sopar recomanat .
15	DILLUNS	 Amanida variada kCal 595.8  Pasta a la bolonyesa CH 72.7  Ventresca de lluç amb salsa mery Prot 40.8 Pà i fruita Lip 14.4 Sopar recomanat .	16	DIMARTS	 Buffet d'amanida kCal 495  Estofat de cigrons ECO amb verdures CH 54  Truita de tonyina amb formatge Prot 41.7 Pà i fruita Lip 12.2 Sopar recomanat .	17	DIMECRES	 Enciam, carlota i olives verdes l·laminades kCal 538.5  Sopa de menuts amb fideus CH 48.2  Pollastre al forn amb creïlles Prot 51.1 Pà i fruita Lip 15.6 Sopar recomanat .	18	DIJOUS	Enciam, tomaca i dacsà kCal 557 Arròs amb salsa de tomaca casolana CH 63.8  Ou fregit i llonganissa Prot 35.3  Pà i Iogurt Lip 15.9 Sopar recomanat .	19	DIVENDRES	 Amanida variada kCal 720.7  Crema de llegums amb carabassa i verdures CH 104.2  Pa pizza casolà de pernil dolç i formatge Prot 43.8  Pà, fruita i llet Lip 14 Sopar recomanat .	

22	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES
Amanida variada amb fruita kCal 705.1 CH 80.9 Prot 38.7 Lip 24.8 Postre especial i Pà Sopar recomanat		Vacances		Vacances		Vacances		Vacances	

29	DILLUNS	30	DIMARTS	31	DIMECRES
Vacances		Vacances		Vacances	



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

1	LUNES		2	MARTES		3	MIÉRCOLES		4	JUEVES		5	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 395.3		Buffet de ensaladas	kCal 662.2		Lechuga, tomate y cebolla	kCal 546.8		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 512.1		Ensalada variada	kCal 711.9
	Crema de brócoli y manzana	CH 29		Pasta a la Toscana	CH 63.5		Sopa de menudillos	CH 64.3		Pechuga de pavo y queso	CH 67.4		Potaje de garbanzos con espinacas	CH 76.7
	Hamburguesa con salsa de tomate casera	Prot 38.8		Cazón en adobo a la plancha con verduras salteadas	Prot 55.3		Pollo al horno con patatas	Prot 35.6		Paella Valenciana	Prot 36.7		Tortilla de patata con queso fresco	Prot 44.3
	Pan y fruta	Lip 13.3		Pan y fruta	Lip 21		Pan y fruta	Lip 15.2		Pan y fruta	Lip 10.4		Pan , fruta y leche	Lip 25
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		
.			.			.			.			.		

8	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES
Fiesta		 Ensalada variada	kCal 608.3		Lechuga, tomate y pepino	kCal 455.2		Lechuga, tomate y maíz	kCal 482.45
		Legumbres a la Riojana	CH 65.7		Sopa de menudillos con fideos	CH 42.3		Hervido Valenciano	CH 31.8
		 Albóndigas de bacalao con pisto casero	Prot 51.9		Pollo a la plancha con patatas	Prot 34.6		Magro con tomate	Prot 33
		Pan y fruta	Lip 15.55		Pan y fruta	Lip 15.2		Pan y Yogur artesanal	Lip 15.71
		Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada	

15	LUNES		16	MARTES		17	MIÉRCOLES		18	JUEVES		19	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 595.8		Buffet de ensaladas	kCal 495		Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas	kCal 538.5		Lechuga, tomate y maíz	kCal 557		Ensalada variada	kCal 720.7
	Pasta a la boloñesa	CH 72.7		Estofado de garbanzos ECO con verduras	CH 54		Sopa de menudillos con fideos	CH 48.2		Arroz con salsa de tomate casera	CH 63.8		Crema de legumbres con calabaza y verduras	CH 104.2
	Ventresca de merluza con salsa mery	Prot 40.8		Tortilla de atún con queso	Prot 41.7		Pollo al horno con patatas	Prot 51.1		Huevo frito y longaniza	Prot 35.3		Pan pizza casero de york y queso	Prot 43.8
	Pan y fruta	Lip 14.4		Pan y fruta	Lip 12.2		Pan y fruta	Lip 15.6		Pan y Yogur	Lip 15.9		Pan , fruta y leche	Lip 14
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES
	Ensalada variada con fruta	kCal 705.1	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	
	Entremeses	CH 80.9							
	Arroz al horno	Prot 38.7							
 	Postre especial y Pan	Lip 24.8							
Cena recomendada									

29	LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES
Vacaciones		Vacaciones		Vacaciones	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



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