



7

DILLUNS

Vacances

1

DIMARTS

Vacances

2

DIMECRES

Vacances

3

DIJOUS

Vacances

4

DIVENDRES

Vacances

14

DILLUNS

  Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 628.5
  Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 78.1
 Amanida variada	Prot 36.3
 Pa i fruita de temporada	Lip 18
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

15

DIMARTS

  Llentilles amb verdures de temporada ECO	kCal 557.5
 Truita amb titot	CH 68.1
 Amanida d'encisam, tomaca i carlota	Prot 32.1
  Pa integral, fruita de temporada i llet	Lip 17.5
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

16

DIMECRES

  Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	kCal 547.6
  Pollastre arrebossat casolà amb creïlles	CH 57.1
 Enciam, carlota i dacsca	Prot 26.2
 Pa i fruita de temporada	Lip 23.8
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

17

DIJOUS

  Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	kCal 807.1
  Ou fregit i llonganissa	CH 87.36
 Amanida variada amb daus de fruita fresca	Prot 35.19
  Pa integral i Iogurt natural artesanal	Lip 26.99
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

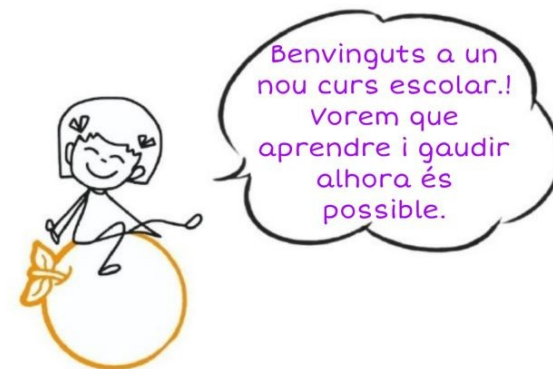
18

DIVENDRES

  Fideuà de marisc	kCal 519.5
  Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.F.	CH 84.7
 Ensalada de techuga, tomate, maiz y cebolla crujiente	Prot 22.6
 Pa i fruita de temporada	Lip 8.2
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

21 DILLUNS  Pasta integral ECO a la Toscana kCal 609  Filet d'abadejo a les fines herbes CH 76.1  Amanida variada Prot 29.8  Pa i fruita de temporada Lip 20.1 Sopar recomanat Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	22 DIMARTS  Bullit valencià kCal 391.1  Taguets de magre amb samfaina casolana CH 34.4  Amanida d'enciam, carlota i cogombre Prot 14.8  Pa integral i fruita de temporada Lip 21.7 Sopar recomanat Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita	23 DIMECRES  Sopa de menuts amb verdures i llegums kCal 477.9  Pollastre al forn amb creïlles CH 57.1  Enciam, carlota i dacsà Prot 23.3  Pa i fruita de temporada Lip 16.6 Sopar recomanat Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	24 DIJOUS  Cigrons ofegats amb verdures i pimentó kCal 608.9  Truita de creïlles amb ceba CH 79.8  Amanida de tomaca, pebrera verda, tonyina y olives Prot 31.8  Iogurt natural i Pa integral Lip 22.2 Sopar recomanat Remenat d'allis tendres amb ou i lacti	25 DIVENDRES  Arròs al forn kCal 817.8  Montadito de tonyina amb tomaca natural CH 128.7  Amanida variada Prot 29.5  Pa i fruita de temporada Lip 20.3 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita
---	--	---	---	---

28 DILLUNS  Lentilles amb verdures i arròs integral kCal 565.5  Truita de carabasseta CH 64  Amanida variada Prot 32.8  Pa, fruita de temporada i llet Lip 19.9 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita	29 DIMARTS  Tallarins ECO a la carbonara vegetal kCal 580.6  Lluç a la Vizcaina CH 74.5  Amanida d'enciam, carlota i olives Prot 33.3  Pa integral i fruita de temporada Lip 16.5 Sopar recomanat Crema de porros, conill a l'adob i fruita	30 DIMECRES  Sopa de menuts amb hortalisses i llegums kCal 567.5  Pollastre arrebossat casolà amb creïlles CH 57.1  Amanida d'enciam, tomaca i cogombre ECO Prot 27.3  Pa i fruita de temporada Lip 25.5 Sopar recomanat Pimentons verds fregits, sardines 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



7	LUNES
Vacaciones	

1	MARTES
Vacaciones	

2	MIÉRCOLES
Vacaciones	

3	JUEVES
Vacaciones	

4	VIERNES
Vacaciones	

14	LUNES	
  	Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	kCal 628.5
 	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 78.1
  	Ensalada variada	Prot 36.3
	Pan y fruta de temporada	Lip 18
Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		

15	MARTES	
 	Lentejas con verduritas de temporada ECO	kCal 557.5
	Tortilla con loncha de pavo	CH 68.1
	Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 32.1
 	Pan integral, fruta de temporada y leche	Lip 17.5
Cena recomendada		
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		

16		MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres	kCal	547.6
	Pollo rebozado casero con patatas	CH	57.1
	Lechuga, zanahoria y maíz	Prot	26.2
	Pan y fruta de temporada	Lip	23.8
Cena recomendada			
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta			

17	JUEVES	
	Arroz integral con salsa de tomate casera	kCal 807.1
	Huevo frito y longaniza	CH 87.36
	Ensalada variada con taguitos de fruta fresca	Prot 35.19
	Pan integral y Yogur artesanal	Lip 26.99
Cena recomendada		
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		

18	VIERNES	
	Fideuá de marisco	kCal 519.5
	Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.F.	CH 84.7
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla crujiente	Prot 22.6
	Pan y fruta de temporada	Lip 8.2
Cena recomendada		
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		

21	LUNES	Pasta integral ECO a la Toscana Filete de abadejo a las finas hierbas Ensalada variada Pan y fruta de temporada Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	kCal 609 CH 76.1 Prot 29.8 Lip 20.1
22	MARTES	Hervido Valenciano Taquetes de magro con pisto casero Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Pan integral y fruta de temporada Cena recomendada Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	kCal 391.1 CH 34.4 Prot 14.8 Lip 21.7
23	MIÉRCOLES	Sopa de menudillos con verduras y legumbres Pollo al horno con patatas Lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta de temporada Cena recomendada Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	kCal 477.9 CH 57.1 Prot 23.3 Lip 16.6
24	JUEVES	Garbanzos rehogados con verduras y pimentón Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate, pimiento verde, atún y aceitunas Yogur natural y Pan integral Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	kCal 608.9 CH 79.8 Prot 31.8 Lip 22.2
25	VIERNES	Arroz al horno Montadito de atún con tomate natural Ensalada variada Pan y fruta de temporada Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	kCal 817.8 CH 128.7 Prot 29.5 Lip 20.3

28	LUNES	Lentejas con verduras y arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada variada Pan, fruta de temporada y leche Cena recomendada Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	kCal 565.5 CH 64 Prot 32.8 Lip 19.9
29	MARTES	Tallarines ECO a la carbonara vegetal Merluza a la Vizcaína Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Pan integral y fruta de temporada Cena recomendada Crema de puerros, conejo adobado y fruta	kCal 580.6 CH 74.5 Prot 33.3 Lip 16.5
30	MIÉRCOLES	Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres Pollo rebozado casero con patatas Ensalada de lechuga, tomate y pepino ECO Pan y fruta de temporada Cena recomendada Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	kCal 567.5 CH 57.1 Prot 27.3 Lip 25.5



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



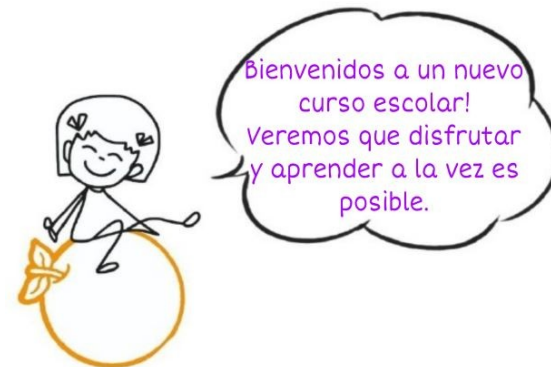
LÁCTEO ARTESANAL



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



1

DIMARTS

Vacances

2

DIMECRES

Vacances

3

DIJOUS

Vacances

4

DIVENDRES

Vacances

7

DILLUNS

Vacances

8

DIMARTS

Vacances

9

DIMECRES

	Sopa de menuts amb fideus sense gluten	kCal 46.9
	Pollastre al forn amb creïlles	CH 45.6
	Amanida d'encisam, tomaca, cogombre i ceba	Prot 35.4
	Pà sense gluten i fruita de temporada	Lip 15.3
Sopar recomanat		

10

DIJOUS

	Arroç tres delícies (sense pèsols)	kCal 73.7
	Ventresca de lluç al forn amb orenga, all i pebre roig	CH 85.1
	Amanida d'encisam, dacs, pera i carlota	Prot 44.12
	Pà sense gluten i gelat	Lip 23.57
Sopar recomanat		

11

DIVENDRES

	Cigrons amb verdures i pernil	kCal 491.6
	Truita francesa i formatge en porcions	CH 38
	Amanida de tomaca, pebrera verda, tonyina y olives	Prot 42.3
	Pà sense gluten i fruita de temporada	Lip 19.1
Sopar recomanat		

14

DILLUNS

	Macarrons a la bolonyesa vegetal (sense gluten)	kCal 628.5
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 66.1
	Amanida variada	Prot 48.3
	Pà sense gluten i fruita de temporada	Lip 18
Sopar recomanat		

15

DIMARTS

	Llegums amb verdures saltades	kCal 588.1
	Truita amb titot	CH 64
	Amanida d'encisam, tomaca i carlota	Prot 43.7
	Pà sense gluten, fruita de temporada i llet	Lip 17.5
Sopar recomanat		

16

DIMECRES

	Sopa de menuts amb fideus sense gluten	kCal 416.1
	Pollastre a la planxa amb creïlles	CH 32
	Enciam, carlota i dacs	Prot 33.3
	Pà sense gluten i fruita de temporada	Lip 16.5
Sopar recomanat		

17

DIJOUS

	Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	kCal 809.2
	Ou fregit i llonganissa	CH 76.16
	Amanida variada amb daus de fruita fresca	Prot 46.99
	Pà sense gluten i iogurt natural artesanal	Lip 26.99
Sopar recomanat		

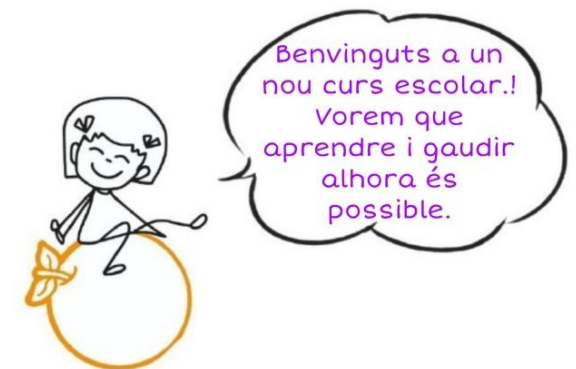
18

DIVENDRES

	Fideuà sense gluten	kCal 523
	Tosta sense gluten de hummus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.E	CH 73.1
	Amanida d'encisam, tomaca, cogombre i ceba	Prot 36.4
	Pà sense gluten i fruita de temporada	Lip 9.3
Sopar recomanat		

21	DILLUNS	  Macarrons amb tonyina sense gluten   Filet d'abadejo a les fines herbes   Amanida variada Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 598 CH 63 Prot 43.9 Lip 18.8
22	DIMARTS	 Bullit valencià Taguets de magre amb samfaina casolana Amanida d'enciam, carlota i cogombre Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 393.2 CH 23.2 Prot 26.6 Lip 21.7
23	DIMECRES	  Sopa de menuts amb fideus sense gluten  Pollastre al forn amb creïlles Enciam, carlota i dacsa Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 477.9 CH 45.1 Prot 35.3 Lip 16.6
24	DIJOUS	 Cigrons ofegats amb verdures i pimentó   Truita de creïlles amb ceba Amanida de tomaca, pebrera verda, tonyina y olives  Iogurt natural i Pà sense gluten Sopar recomanat	kCal 611 CH 68.6 Prot 43.6 Lip 22.2
25	DIVENDRES	 Arròs al forn Montadito de tonyina amb tomaca natural (sense gluten)   Amanida variada Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 817.8 CH 116.7 Prot 41.5 Lip 20.3

28	DILLUNS	 Cigrons amb verdures i arròs integral  Truita de carabasseta Amanida variada  Pà sense gluten, fruita de temporada i llet Sopar recomanat	kCal 565.5 CH 52 Prot 44.8 Lip 19.9
29	DIMARTS	  Pasta sense gluten a la carbonara vegetal  Ventresca de lluç amb tomaca Amanida d'enciam, carlota i olives Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 582.7 CH 63.3 Prot 45.1 Lip 16.5
30	DIMECRES	  Sopa de menuts amb fideus sense gluten Pollastre a la planxa amb creïlles Amanida d'enciam, tomaca i cogombre ECO Pà sense gluten i fruita de temporada Sopar recomanat	kCal 436 CH 32 Prot 34.4 Lip 18.2



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

MARTES

Vacaciones

2

MIÉRCOLES

Vacaciones

3

JUEVES

Vacaciones

4

VIERNES

Vacaciones

7

LUNES

Vacaciones

8

MARTES

Vacaciones

9

MIÉRCOLES

	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	kCal 469
	Pollo al horno con patatas	CH 45.6
	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla	Prot 35.4
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 15.3
Cena recomendada		

10

JUEVES

	Arroz tres delicias (sin guisantes)	kCal 737
	Ventresca de merluza al horno con orégano, ajo y pimentón	CH 85.1
	Ensalada de Lechuga, maíz, pera y zanahoria	Prot 44.12
	Pan sin gluten y helado	Lip 23.57
Cena recomendada		

11

VIERNES

	Garbanzos con verduritas y jamón	kCal 491.6
	Tortilla francesa y quesito	CH 38
	Ensalada de tomate, pimiento verde, atún y aceitunas	Prot 42.3
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 19.1
Cena recomendada		

14

LUNES

	Macarrones a la boloñesa vegetal (sin gluten)	kCal 628.5
	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 66.1
	Ensalada variada	Prot 48.3
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 18
Cena recomendada		

15

MARTES

	Legumbres con verduritas salteadas	kCal 588.1
	Tortilla con loncha de pavo	CH 64
	Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 43.7
	Pan sin gluten, fruta de temporada y leche	Lip 17.5
Cena recomendada		

16

MIÉRCOLES

	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	kCal 416.1
	Pollo a la plancha con patatas	CH 32
	Lechuga, zanahoria y maíz	Prot 33.3
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 16.5
Cena recomendada		

17

JUEVES

	Arroz integral con salsa de tomate casera	kCal 809.2
	Huevo frito y longaniza	CH 76.16
	Ensalada variada con taguitos de fruta fresca	Prot 46.99
	Pan sin gluten y Yogur artesanal	Lip 26.99
Cena recomendada		

18

VIERNES

	Fideuá sin gluten	kCal 523
	Tosta sin gluten de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.E	CH 73.1
	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla	Prot 36.4
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 9.3
Cena recomendada		

21	LUNES		22	MARTES		23	MIÉRCOLES		24	JUEVES		25	VIERNES	
 	Macarrones con atún sin gluten	kCal 598		Hervido Valenciano	kCal 393.2	 	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	kCal 477.9		Garbanzos rehogados con verduras y pimenton	kCal 611		Arroz al horno	kCal 817.8
  	Filete de abadejo a las finas hierbas	CH 63		Taquetes de magro con pisto casero	CH 23.2		Pollo al horno con patatas	CH 45.1	 	Tortilla de patata y cebolla	CH 68.6		Montadito de atún con tomate natural (sin gluten)	CH 116.7
  	Ensalada variada	Prot 43.9		Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Prot 26.6		Lechuga, zanahoria y maíz	Prot 35.3	 	Ensalada de tomate, pimiento verde, atún y aceitunas	Prot 43.6	  	Ensalada variada	Prot 41.5
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 18.8		Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 21.7		Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 16.6		Yogur natural y Pan sin gluten	Lip 22.2		Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 20.3
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

28	LUNES	
	Garbanzos con verduras y arroz integral	kCal 565.5
	Tortilla de calabacín	CH 52
  	Ensalada variada	Prot 44.8
	Pan sin gluten, fruta de temporada y leche	Lip 19.9
Cena recomendada		
.		

29	MARTES	
  	Pasta sense gluten a la carbonara vegetal	kCal 582.7
	Ventresca de merluza con tomate	CH 63.3
 	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas	Prot 45.1
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 16.5
Cena recomendada		
.		

30	MIÉRCOLES	
 	Sopa de menudillos con fideos sin gluten	kCal 436
	Pollo a la plancha con patatas	CH 32
	Ensalada de lechuga, tomate y pepino ECO	Prot 34.4
	Pan sin gluten y fruta de temporada	Lip 18.2
Cena recomendada		
.		



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 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