

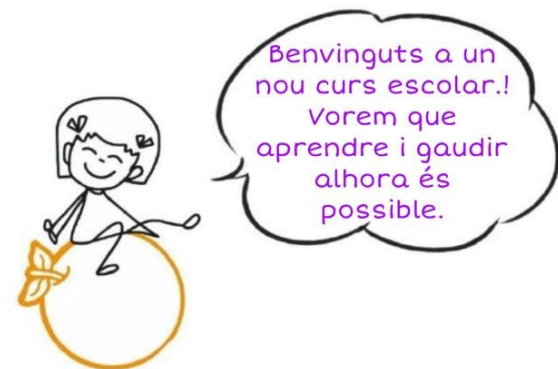
1	DILLUNS	2	DIMARTS	3	DIMECRES	4	DIJOUS	5	DIVENDRES
Vacances									

8	DILLUNS	9	DIMARTS	10	DIMECRES	11	DIJOUS	12	DIVENDRES
 Amanida variada	kCal 354.4	***	kCal 616.35	Enciam, pera i carlota	kCal 575.7	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 670.8	 Amanida variada	kCal 375
 Espaguetis amb salsa de tomaca casolana i tonyina ECO	CH 52.8	 Amanida de cigrons	CH 59.96	 Cassola de creïlles "a la Malagueña"	CH 72	 Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 122.1	 Minestrone amb verdures de temporada ofegades	CH 28.16
 Pernil i formatge Edam	Prot 13.3	 Hamburguesa vegetal	Prot 27.49	 Bacallà "a la Vizcaína"	Prot 30.5	Arròs amb salsa de tomaca casolana	Prot 25.5	Pollastre rostit al forn amb poma	Prot 20.77
fruita de temporada	Lip 9.7	 Pa integral i fruita de temporada	Lip 29.78	 Pa integral i Iogurt	Lip 18.3	 Pa integral i fruita de temporada	Lip 8.8	 Pa i fruita de temporada	Lip 19.8
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		Saltat de verdures, peix blanc al papillote i fruita		Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		Crema de porros, pernil dolç i fruita		Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

15	DILLUNS	16	DIMARTS	17	DIMECRES	18	DIJOUS	19	DIVENDRES
 Amanida variada	kCal 544.3	Enciam, tomaca i ceba	kCal 647.3	Amanida amb fruita de temporada	kCal 535.25	Enciam, cogombre i dacsca	kCal 528.7	***	kCal 564.8
 Cuscús amb llentilles, verdures saltades i encenalls de pernil	CH 36.6	 Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal ECO	CH 86.7	 Crema tèbia de carabasseta i poma	CH 56.96	 Pinxo d'ensaladilla russa	CH 82.7	 Amanida d'arròs	CH 66.8
 Truita francesa amb titot	Prot 30.8	 Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 35.6	 Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 33.09	 Fideuà de marisc	Prot 22.6	 Peix de llotja de proximitat	Prot 24.6
 Pa i fruita de temporada	Lip 29.7	 Pa integral i fruita de temporada	Lip 16.6	 Pa i Iogurt artesanal	Lip 19.88	 Pa i fruita de temporada	Lip 10.7	 Pa i fruita de temporada	Lip 21.9
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		Albergínies fàrcides de soja texturitzada i lacti	

22	DILLUNS		
***	kCal 502.35		
 Amanida de pasta tricolor	CH 50.46		
 Filet d'abadejo a les fines herbes	Prot 30.19		
 Pa i fruita de temporada	Lip 20.18		
Sopar recomanat			
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita			
23	DIMARTS		
Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 412.9		
 Sopa de menuts	CH 35.1		
 Cuixeta de pollastre a la jardinera	Prot 18		
 Pa integral i fruita de temporada	Lip 22.3		
Sopar recomanat			
Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita			
24	DIMECRES		
Enciam, tomaca i pebrera	kCal 340.6		
 Cigrons saltats amb verdureta bicolor ECO	CH 40.95		
 Truita de creïlles amb ceba	Prot 14.89		
 Pa i fruita de temporada	Lip 15.14		
Sopar recomanat			
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita			
25	DIJOUS		
Enciam, carlota i cogombre	kCal 391.1		
 Bullit valencià	CH 34.4		
 Llonganisses al forn amb samfaina casolana	Prot 14.8		
 Pa integral i Iogurt	Lip 21.7		
Sopar recomanat			
Remenat d'allis tendres amb ou i lacti			
26	DIVENDRES		
 Amanida variada	kCal 745.6		
 Arròs a la milanesa	CH 111.3		
 Escòrpora en tempura	Prot 25.8		
 Pa i fruita de temporada	Lip 21.8		
Sopar recomanat			
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita			

29	DILLUNS		
 Amanida variada	kCal 651		
 Llentilles amb verdures i arròs integral	CH 105.3		
 Pa pizza casolà de tonyina	Prot 33.8		
 Pa i fruita de temporada	Lip 10.5		
Sopar recomanat			
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita			
30	DIMARTS		
Enciam, poma i dacsa	kCal 532.8		
 Tallarins a la Toscana ECO	CH 81.7		
 Falàfel al forn amb salsa de iogurt casolana	Prot 23		
 Pa integral i fruita de temporada	Lip 13.3		
Sopar recomanat			
Crema de porros, conill a l'adob 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