



1	DIMECRES	
***		kCal 555
	Amanida completa amb pit de titot	CH 67.8
 	Arròs mar i muntanya	Prot 26.5
	Pa i fruita	Lip 20.4
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		

2	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 409.9
	Crema de xampinyons	CH 59.8
	Pollastre a la llima amb pèsols saltats	Prot 20.2
 	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 8.4
Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		

3	DIVENDRES	
 	Amanida variada	kCal 632.2
 	Fideuà amb verdures	CH 75
 	Peix blau amb arrebossat casolà	Prot 41.4
	Pa i fruita	Lip 19.1
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		

6	DILLUNS	
 	Amanida variada	kCal 519.1
	Purè de verdures i llegums	CH 32.96
 	Truita de York i formatge	Prot 35.22
	Pa i fruita	Lip 26.69
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

7	DIMARTS	
 	Bufet d'amanida	kCal 584.8
	Tallarins a la carbonara vegetal ECO	CH 73.4
	Bacallà amb samfaina casolana	Prot 31.7
	Pa integral i fruita	Lip 18.1
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal i fruita		

8	DIMECRES	
	Enciam, dacsà i llombarda	kCal 746.4
	Estofat de cigrons amb verdures	CH 81.5
	Hamburguesa a la lionesa	Prot 44.6
	Pa i fruita	Lip 27.6
Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

9	DIJOUS	
Festiu		

10	DIVENDRES	
 	Amanida variada	kCal 762
 	Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 122.8
	Arròs tardorenc amb carabassa i setes	Prot 44.2
	Pa i fruita	Lip 11.1
Sopar recomanat		
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita		

13	DILLUNS	
 	Amanida variada	kCal 594.8
 	Llenties a la riojana	CH 80.5
 	Rap al all i pebre	Prot 34.5
	Pa i fruita	Lip 14.8
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

14	DIMARTS	
 	Bufet d'amanida	kCal 386.2
 	Sopa d'estrelles amb hortalisses i llegums	CH 40.4
 	Truita de creïlles amb ceba	Prot 20.3
	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 20.2
Sopar recomanat		
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita		

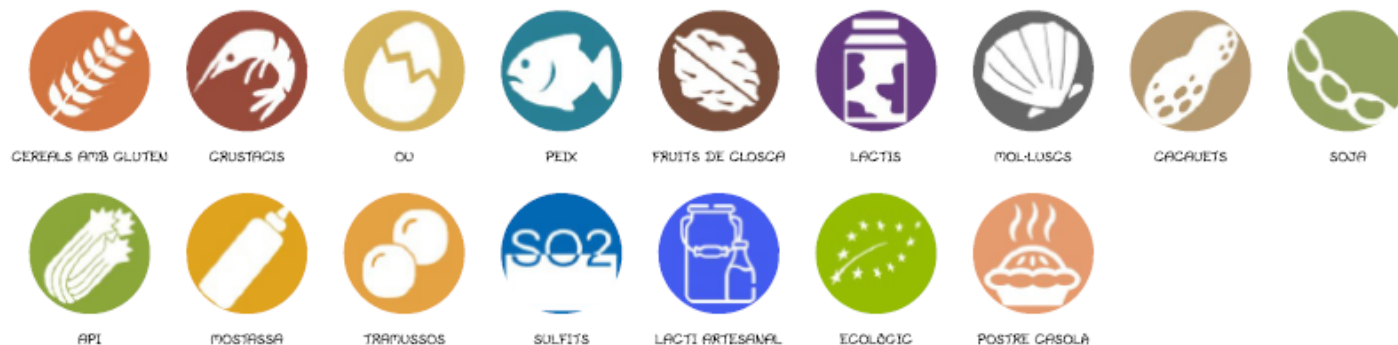
15	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 745.1
 	Tosta de sobrassada vegetal casolana	CH 120
 	Arròs al forn	Prot 29.8
	Pa i fruita	Lip 15.9
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

16	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i olives laminades	kCal 551
	Estofat de verdures amb creïlles	CH 29.5
	Pollastre amb allada	Prot 47.9
	Pa integral i fruita	Lip 25.2
Sopar recomanat		
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		

17	DIVENDRES	
 	Amanida variada	kCal 717.8
 	Macarrons integrals gratinats Eco	CH 88.9
	Filet de lluç en salsa de verdures	Prot 31
	Pa i fruita	Lip 25.2
Sopar recomanat		
Hamburguesa de llenties, creïlles a lo pòbre i lacti		

20	DILLONS		
  	Amanida variada	kCal 628.1	
  	Fideus a la cassola	CH 71.1	
  	Bacallà al forn amb allioli gratinat	Prot 42.2	
	Pa i fruita	Lip 20	
Sopar recomanat			
Pernil brasejat amb espinacs i fruita			
21	DIMARTS		
  	Buffet d'amanida	kCal 576.1	
 	Olleta de la Plana amb cards i cigrons	CH 58.3	
 	Truita francesa amb formatge	Prot 42.3	
	Pa integral i fruita	Lip 20	
Sopar recomanat			
Crema de porros, conill a l'adob i fruita			
22	DIMECRES		
 	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 433	
  	Crema de porros ECO amb crostons	CH 39.3	
 	Magre amb tomaca	Prot 34.7	
	Pa i fruita	Lip 15.9	
Sopar recomanat			
Remenat d'allis tendres amb ou i lacti			
23	DIJOUS		
 	Enciam, carlota i dacs	kCal 456.1	
 	Ou cuit amb tonyina	CH 75.1	
 	Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	Prot 14.6	
	Pa integral i fruita	Lip 10.7	
Sopar recomanat			
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita			
24	DIVENDRES		
  	Amanida variada	kCal 819.4	
  	Pasta a la bolonyesa vegetal	CH 82.8	
 	Peix de llotja de proximitat	Prot 37.4	
  	Pa i postre casolà	Lip 37.5	
Sopar recomanat			
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita			

27	DILLONS		
  	Amanida variada	kCal 547.6	
 	Llenties amb verdures	CH 51.2	
 	Truita francesa amb formatge en porcions	Prot 42.5	
	Pa integral i fruita	Lip 20	
Sopar recomanat			
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn			
28	DIMARTS		
  	Buffet d'amanida	kCal 733.2	
 	Espaguetis ECO en salsa funghi amb tomaca	CH 80.3	
 	Lluç a l'americana	Prot 46.6	
	Pa integral i fruita	Lip 21.4	
Sopar recomanat			
Ensalada de tomaca amb formatge fresc, rotllo de titot i fruita			
29	DIMECRES		
 	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 461.8	
  	Sopa de peix amb fideus integrals	CH 46.5	
 	Pollastre al forn amb verdures i creïlla	Prot 34.8	
	Pa i fruita	Lip 15.1	
Sopar recomanat			
Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita			
30	DIJOUS		
 	Enciam, dacs i olives	kCal 841.1	
 	Tosta de titot i formatge fos	CH 113.7	
 	Empedrac amb costella, cigrons i bledes	Prot 42.2	
	Pa i fruita	Lip 24	
Sopar recomanat			
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita			
31	DIVENDRES		



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trencó. (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



6 LUNES Ensalada variada Puré de verduras y legumbres Tortilla de york y queso Pan y fruta Cena recomendada Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	7 MARTES Buffet de ensaladas Tallarines a la carbonara vegetal ECO Bacalao con pisto casero Pan integral y fruta Cena recomendada Sándwich vegetal y fruta	8 MIÉRCOLES Lechuga, maíz y lombarda Estofado de garbanzos con verduras Hamburguesa a la lionesa Pan y fruta Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	9 JUEVES Fiesta	10 VIERNES Ensalada variada Montadito de atún con tomate y aceitunas Arroz otoñal de calabaza y setas Pan y fruta Cena recomendada Brocheta de verduras, longanizas de pollo y fruta
13 LUNES Ensalada variada Lentejas a la riojana Rape al "all i pebre" Pan y fruta Cena recomendada Sándwich vegetal con caballa y lácteo	14 MARTES Buffet de ensaladas Sopa de estrellitas con hortalizas y legumbres Tortilla de patata y cebolla Pan integral y Yogur artesanal Cena recomendada Berenjena rellena de soja texturizada y fruta	15 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y pepino Tosta de sobrasada vegetal casera Arroz al horno Pan y fruta Cena recomendada Crema de puerros, jamón york y fruta	16 JUEVES Lechuga, tomate y aceitunas laminadas Estofado de verduras con patatas Pollo al ajillo Pan integral y fruta Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	17 VIERNES Ensalada variada Macarrones integrales gratinados Eco Filete de merluza en salsa de verduritas Pan y fruta Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a la pobre y lácteo

20	LUNES				
 	Ensalada variada	kCal 628.1			
 	Fideos a la cazuela	CH 71.1			
  	Bacalao al horno con ajoaceite gratinado	Prot 42.2			
	Pan y fruta	Lip 20			
Cena recomendada					
Jamón braseado con espinacas y fruta					
21	MARTES				
  	Buffet de ensaladas	kCal 576.1			
 	Olleta de la Plana con cardos y garbanzos	CH 58.3			
 	Tortilla francesa con queso	Prot 42.3			
	Pan integral y fruta	Lip 20			
Cena recomendada					
Crema de puerros, conejo adobado y fruta					
22	MIÉRCOLES				
	Lechuga, tomate y espárragos	kCal 433			
  	Crema de puerros ECO con picatostes	CH 39.3			
  	Magro con tomate	Prot 34.7			
	Pan y fruta	Lip 15.9			
Cena recomendada					
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo					
23	JUEVES				
	Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 456.1			
 	Huevo cocido con atún	CH 75.1			
 	Arroz integral con salsa de tomate casera	Prot 14.6			
	Pan integral y fruta	Lip 10.7			
Cena recomendada					
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta					
24	VIERNES				
  	Ensalada variada	kCal 819.4			
  	Pasta a la boloñesa vegetal	CH 82.8			
  	Pescado de lonja de proximidad	Prot 37.4			
  	Pan y postre casero	Lip 37.5			
Cena recomendada					
Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta					

27	LUNES				
 	Ensalada variada	kCal 547.6			
	Lentejas con verduras	CH 51.2			
 	Tortilla francesa con quesito	Prot 42.5			
	Pan integral y fruta	Lip 20			
Cena recomendada					
Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno					
28	MARTES				
  	Buffet de ensaladas	kCal 733.2			
 	Espaguetis ECO en salsa funghi con tomate	CH 80.3			
  	Merluza a la americana	Prot 46.6			
	Pan integral y fruta	Lip 21.4			
Cena recomendada					
Ensalada de tomate con queso fresco, rollito de pavo y fruta					
29	MIÉRCOLES				
	Lechuga, tomate y pepino	kCal 461.8			
  	Sopa de pescado con fideos integrales	CH 46.5			
  	Pollo al horno con verduritas y patata	Prot 34.8			
	Pan y fruta	Lip 15.1			
Cena recomendada					
Crema de calabaza, filete de dorada a la plancha y fruta					
30	JUEVES				
	Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 841.1			
 	Tosta de pavo y queso fundido	CH 113.7			
 	Empedrao con costilla, garbanzos y costilla	Prot 42.2			
	Pan y fruta	Lip 24			
Cena recomendada					
Ensalada de tomate y cebolla, tortilla de calabacín y fruta					
31	VIERNES				



GLUTEN



CRUSTACEOS



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 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