

1 DILLUNS Amanida variada kCal 457.6 CH 49.4 Prot 25.9 Lip 17.2 Pa i fruita Sopar recomanat Sandvitx vegetal amb verat i lacti	2 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 562.5 CH 65.5 Prot 26.2 Lip 21.3 Pa integral i fruita Sopar recomanat Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	3 DIMECRES Enciam, tomaca i ceba kCal 866.8 CH 140.2 Prot 29.8 Lip 20.3 Pa i fruita Sopar recomanat Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	4 DIJOUS Enciam, tomaca i olives laminades kCal 463.25 CH 42.6 Prot 18.3 Lip 14.01 Pa integral i iogurt artesanal Sopar recomanat Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita	5 DIVENDRES Amanida variada kCal 649 CH 83.3 Prot 30.6 Lip 20.6 Pa i fruita Sopar recomanat Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita
8 DILLUNS Festiu	9 DIMARTS Enciam, carlota i dassa kCal 606.2 CH 76.9 Prot 40.1 Lip 15.55 Pa integral i fruita Sopar recomanat Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita	10 DIMECRES Enciam, tomaca i cogombre kCal 431.5 CH 41.36 Prot 16.47 Lip 21.9 Pa i fruita Sopar recomanat Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	11 DIJOUS Enciam, tomaca i ceba kCal 642.25 CH 75 Prot 24.5 Lip 19.21 Pa integral i iogurt artesanal Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	12 DIVENDRES Amanida variada kCal 617.7 CH 74.5 Prot 36.7 Lip 17.7 Pa i fruita Sopar recomanat Crema de porros, pernil dolç i fruita
15 DILLUNS Amanida variada kCal 645.1 CH 85 Prot 31.6 Lip 18.5 Pa i fruita Sopar recomanat Pernil brasejat amb espinacs i fruita	16 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 675.5 CH 103.1 Prot 33.2 Lip 14.1 Pa integral i fruita Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	17 DIMECRES Enciam, carlota i olives verdes laminades kCal 430.1 CH 46.3 Prot 25.1 Lip 15.7 Pa i fruita Sopar recomanat Espàrrecs amb malonesa, corvina al forn i fruita	18 DIJOUS *** kCal 629.6 CH 70 Prot 25.4 Lip 27.6 Pa integral i iogurt Sopar recomanat Samfaina de verdures amb ou i fruita	19 DIVENDRES Amanida variada kCal 423.5 CH 56.5 Prot 19.5 Lip 16.9 Pa i fruita Sopar recomanat Amanida de tomaca i ceba, mairons al forn i fruita

WWW.SERCOLE.COM

22 DILLUNS 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	23 DIMARTS Vacances	24 DIMECRES Vacances	25 DIJOUS Vacances	26 DIVENDRES Vacances
--	--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--

29 DILLUNS Vacances	30 DIMARTS Vacances	31 DIMECRES Vacances
--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------



1 LUNES Ensalada variada kCal 457.6 Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres CH 49.4 Hamburguesa con tomate Prot 25.9 Pan y fruta Líp 17.2 Cena recomendada Sándwich vegetal con caballa y lácteo	2 MARTES Buffet de ensaladas kCal 562.5 Potaje de garbanzos con espinacas (sin frutos secos) CH 65.5 Tortilla francesa con queso fresco Prot 26.2 Pan integral y fruta Líp 21.3 Cena recomendada Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	3 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y cebolla kCal 866.8 Montadito de atún con tomate y aceitunas CH 140.2 Arroz a la millanesa Prot 29.8 Pan y fruta Líp 20.3 Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	4 JUEVES Lechuga, tomate y aceitunas laminadas kCal 463.25 Crema de brócoli y manzana con picatostes CH 42.6 Pollo al horno con champiñones Prot 18.3 Pan integral y Yogur artesanal Líp 14.01 Cena recomendada Sopa de verduras, gallineta rebosada y fruta	5 VIERNES Ensalada variada kCal 614.9 Macarrones integrales ECO a la Toscana CH 83.3 Cazón en adobo con verduras salteadas Prot 30.6 Pan y fruta Líp 20.6 Cena recomendada Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta
---	--	---	---	---

8 LUNES Fiesta	9 MARTES Lechuga, zanahoria y maíz kCal 606.2 Lentejas a la riojana ECO CH 76.9 Albóndigas de bacalao con pisto casero Prot 40.1 Pan integral y fruta Líp 15.55 Cena recomendada Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta	10 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y pepino kCal 431.5 Sopa minestrone con legumbres y fideos ECO CH 41.36 Pechuga de pollo en salsa casera de setas Prot 16.47 Pan y fruta Líp 21.9 Cena recomendada Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	11 JUEVES Lechuga, tomate y cebolla kCal 642.25 Espaguetis con atún CH 75 Tortilla de calabacín y puerro Prot 24.5 Pan integral y Yogur artesanal Líp 19.21 Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	12 VIERNES Ensalada variada kCal 617.7 Arroz con salsa de tomate casera CH 74.5 Pescado de lonja de proximidad Prot 36.7 Pan y fruta Líp 17.7 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 Líp 18.5 Cena recomendada Jamón braseado con espinacas y fruta	16 MARTES Buffet de ensaladas kCal 675.5 Estofado de garbanzos ECO con hortalizas CH 103.1 Pizza casera prosciutto e funghi Prot 33.2 Pan integral y fruta Líp 14.1 Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	17 MIÉRCOLES Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas kCal 430.1 Hervido Valenciano CH 46.3 Solomillo de cerdo en salsa tradicional Prot 25.1 Pan y fruta Líp 15.7 Cena recomendada Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	18 JUEVES *** kCal 629.6 Calamares a la romana con ensalada variada CH 70 Arroz con pollo y verduritas de temporada Prot 25.4 Pan integral y Yogur Líp 27.6 Cena recomendada Pisto de verduras con huevo y fruta	19 VIERNES Ensalada variada kCal 423.5 Crema de legumbres con calabaza y verduras CH 56.5 Tortilla de patata y cebolla Prot 19.5 Pan y fruta Líp 16.9 Cena recomendada Ensalada de tomate y cebolla, bacaladillas al horno y fruta
--	--	---	---	---

WWW.SERCOLE.COM

22 LUNES Ensalada variada con fruta kCal 705.1 Entremeses variados CH 92.9 Arroz al horno Prot 26.7 Pan y Postre especial Líp 24.8 Cena recomendada Sándwich vegetal y fruta	23 MARTES Vacaciones	24 MIÉRCOLES Vacaciones	25 JUEVES Vacaciones	26 VIERNES Vacaciones
---	--	---	--	---

29 LUNES Vacaciones	30 MARTES Vacaciones	31 MIÉRCOLES Vacaciones
---	--	---



WWW.SERCOLE.COM