



1	DIJOUS
Vacances	

2	DIVENDRES
Vacances	

5	DILLUNS
Vacances	

6	DIMARTS
Vacances	

7	DIMECRES
Amanida variada (sense ou)	kCal 499.2
Macarrons ECO a la napolitana	CH 65.3
Pít de titot i formatge edam	Prot 34.4
Pa i fruita	Lip 11.7
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	

8	DIJOUS
Enciam, tomaca i carlota	kCal 580.7
Llentilles ECO amb verdures i pernil	CH 84.5
Lluç amb salsa Mery	Prot 32.9
Pa i Pa integral	Lip 11.7
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	

9	DIVENDRES
Amanida variada	kCal 606.3
Ou bollit amb tongina i mahonesa	CH 77.9
Arròs amb setes i carabassa	Prot 16.8
Pa i fruita	Lip 24.8
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

12	DILLUNS
Amanida variada	kCal 716.5
Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 78.4
Peix blanc al all i pebre	Prot 46.5
Pa i fruita	Lip 24.6
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

13	DIMARTS
Buffet d'amanida	kCal 669.3
Cigrons estofats amb hortalisses	CH 85.1
Truita francesa amb formatge	Prot 29.8
Pa integral i fruita	Lip 23
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

14	DIMECRES
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 468.5
Sopa de gallina amb verdures i fideus ECO	CH 47.1
Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25.8
Pa i fruita	Lip 19.3
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a la planxa i lacti	

15	DIJOUS
Enciam, carlota i dacs	kCal 705.25
Arròs amb fesols i naps	CH 75.2
Aladroc arrebossat casolà	Prot 30.9
Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 23.51
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

16	DIVENDRES
Amanida variada	kCal 416.8
Puré de carabasseta	CH 45
Pít de pollastre amb samfaina casolana	Prot 35
Pa i fruita	Lip 11.6
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

WWW.SERCOLE.COM

19	DILLUNS
Amanida variada	kCal 556.9
Llentilles amb verdures	CH 63.3
Llom adobat rostít amb cuscús	Prot 38.7
Pa i fruita	Lip 16.51
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

20	DIMARTS
Buffet d'amanida	kCal 629.2
Espaguetis ECO als pesto roig	CH 83.2
Lluç a la Vizcaina	Prot 32.6
Pa integral i fruita	Lip 17.9
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

21	DIMECRES
Enciam, tomaca i olives llaminades	kCal 458.3
Sopa de peix amb fideus ECO	CH 46.1
Pollastre al forn amb verdures i pèsols	Prot 33
Pa i fruita	Lip 14
Sopar recomanat	
Puré de verdures, salmó a la planxa i fruita	

22	DIJOUS
Enciam, tomaca i dacs	kCal 431.9
Crema de llegums i verdures	CH 67.9
Truita de creïlla	Prot 18
Pa integral i fruita	Lip 12.3
Sopar recomanat	
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita	

23	DIVENDRES
Jornada gastronòmica de l'hivern	kCal 620.8
Amanida completa amb fruita, formatge i amaniment de taronja	CH 74.7
Arròs de carn, carxofa, faves i alls tendres	Prot 19.2
Pa i postre casolà	Lip 27.2
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

26	DILLUNS
Amanida variada	kCal 681.7
Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	CH 82.6
Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 37.7
Pa i fruita	Lip 21.7
Sopar recomanat	
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	

27	DIMARTS
Buffet d'amanida	kCal 495.9
Arròs caldós hortelà amb coliflor	CH 65
Truita francesa	Prot 22.4
Pa integral i Iogurt	Lip 16.1
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	

28	DIMECRES
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 718.9
Fesols estofats amb verdures	CH 90.5
Pollastre amb allada i xips de moniato	Prot 47
Pa i fruita	Lip 18.6
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita	

29	DIJOUS
Enciam, tomaca i formatge fresc	kCal 619.7
Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.E	CH 96.8
Fideuà	Prot 26.4
Pa integral i fruita	Lip 13.8
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

30	DIVENDRES
Amanida variada	kCal 414.4
Puré de creïlla, carlota i porros	CH 46.4
Llonganisses amb salsa de tomaca casolana	Prot 14.8
Pa i fruita	Lip 18.6
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, maies fregides i lacti	





1	JUEVES
Vacaciones	

2	VIERNES
Vacaciones	

5	LUNES
Vacaciones	

6	MARTES
Vacaciones	

7	MIÉRCOLES
Ensalada variada (sin huevo)	kCal 499.2
Macarrones ECO a la napolitana	CH 65.3
Pechuga de pavo y queso edam	Prot 34.4
Pan y fruta	Lip 11.7
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

8	JUEVES
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 580.7
Lentejas ECO con verduras y jamón	CH 84.5
Merluza en salsa Mery	Prot 32.9
Pan y Pan integral	Lip 11.7
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

9	VIERNES
Ensalada variada	kCal 606.3
Huevo cocido con atún y mayonesa	CH 77.9
Arroz con setas y calabaza	Prot 16.8
Pan y fruta	Lip 24.8
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

12	LUNES
Ensalada variada	kCal 716.5
Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 78.4
Pescado blanco al "all i pebre"	Prot 46.5
Pan y fruta	Lip 24.6
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

13	MARTES
Buffet de ensaladas	kCal 669.3
Garbanzos estofados con hortalizas	CH 85.1
Tortilla francesa con queso	Prot 29.8
Pan integral y fruta	Lip 23
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	

14	MIÉRCOLES
Lechuga, tomate y pepino	kCal 468.5
Sopa de gallina con verduras y fideos ECO	CH 47.1
Albóndigas en salsa Española	Prot 25.8
Pan y fruta	Lip 19.3
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a la pobre y lácteo	

15	JUEVES
Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 705.25
"Arròs amb fesols i naps"	CH 75.2
Boguerón rebocado casero	Prot 30.9
Pan integral y Yogur artesanal	Lip 23.51
Cena recomendada	
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	

16	VIERNES
Ensalada variada	kCal 416.8
Puré de calabacín	CH 45
Pechuga de pollo con pisto casero	Prot 35
Pan y fruta	Lip 11.6
Cena recomendada	
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	

		www.sercole.com	
--	--	-----------------	--

19	LUNES
Ensalada variada	kCal 556.9
Lentejas con verduras	CH 63.3
Lomo adobado asado con cuscús	Prot 38.7
Pan y fruta	Lip 16.51
Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	

20	MARTES
Buffet de ensaladas	kCal 629.2
Espaguetis ECO al pesto rojo	CH 83.2
Merluza a la Vizcaína	Prot 32.6
Pan integral y fruta	Lip 17.9
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

21	MIÉRCOLES
Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	kCal 458.3
Sopa de pescado con fideos ECO	CH 46.1
Pollo al horno con verduritas y guisantes	Prot 33
Pan y fruta	Lip 14
Cena recomendada	
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	

22	JUEVES
Lechuga, tomate y maíz	kCal 431.9
Crema de legumbres y verduras	CH 67.9
Tortilla de patata	Prot 18
Pan integral y fruta	Lip 12.3
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	

23	VIERNES
Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
Ensalada completa con fruta, queso y aliño de	CH 74.7
Arroz de carne, alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada	
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	

26	LUNES
Ensalada variada	kCal 681.7
Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	CH 82.6
Bacalao gratinado con alioli	Prot 37.7
Pan y fruta	Lip 21.7
Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	

27	MARTES
Buffet de ensaladas	kCal 495.9
Arroz caldoso hortelano con coliflor	CH 65
Tortilla francesa	Prot 22.4
Pan integral y Yogur	Lip 16.1
Cena recomendada	
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	

28	MIÉRCOLES
Lechuga, tomate y pepino	kCal 718.9
Alubias estofadas con verduras	CH 90.5
Pollo al ajillo con chips de boniato	Prot 47
Pan y fruta	Lip 18.6
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

29	JUEVES
Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 619.7
Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.E	CH 96.8
Fideuà	Prot 26.4
Pan integral y fruta	Lip 13.8
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

30	VIERNES
Ensalada variada	kCal 414.4
Puré de patata, zanahoria y puerro	CH 46.4
Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 14.8
Pan y fruta	Lip 18.6
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, bacaladillas fritas y lácteo	



La comida saludable y la energía van de la mano