

2 DILLUNS Amanida variada kCal 478.4 Llentilles amb carabassa ECO y verdures CH 51.9 Truita francesa amb verdures saltades Prot 40.5 Pa i fruita Lip 12.85 Sopar recomanat Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	3 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 654.7 Pasta integral amb verduteres y tomaca CH 91.8 Filet de lluç en salsa casolana de verduteres Prot 30.9 Iogurt natural i Pa integral Lip 17.3 Sopar recomanat Bullit valencià, ou i fruita	4 DIMECRES Enciam, tomaca i dacsà kCal 495.2 Sopa d'hortalisses, verduteres i fesols (amb fideus ECO) CH 44.1 Pollastre amb allada i verduteres Prot 38.9 Pa i fruita Lip 17.1 Sopar recomanat Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita	5 DIJOUS Enciam, tomaca i carlota kCal 626.9 Pit de titot i formatge edam CH 45.8 Arròs al forn Prot 19.5 Pa integral i fruita Lip 18.1 Sopar recomanat Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti	6 DIVENDRES Amanida variada kCal 416.8 Creïlles a la marinera amb verduteres i pèsols CH 33 Hamburguesa amb samfaina casolana Prot 41.7 Pa i fruita Lip 13.7 Sopar recomanat Sopa de verduteres, escòrpora arrebossada i fruita
9 DILLUNS Amanida variada kCal 604 Tallarins a la Toscana CH 79.4 Bacallà gratinat amb verduteres saltades Prot 29 Pa i fruita Lip 18.1 Sopar recomanat Crema de verduteres, pit de pollastre a la planxa i fruita	10 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 585.45 Olleta de la Plana amb cigrons i verduteres CH 65.3 Truita de creïlles amb ceba Prot 27 Pa integral i Iogurt artesanal Lip 20.21 Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	11 DIMECRES Enciam, tomaca i cogombre kCal 720.9 Montadito de tonyina amb tomaca natural i olives CH 132.7 Arròs integral amb salsa de tomaca casolana Prot 26.5 Pa i fruita Lip 8.8 Sopar recomanat Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	12 DIJOUS Enciam, tomaca i brots de soja kCal 491.4 Crema de llegums ECO i verduteres CH 48.6 Estofat de titot a la provençal Prot 39.4 Pa integral i fruita Lip 14.5 Sopar recomanat Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	13 DIVENDRES Amanida variada kCal 616.6 Fideuà de verduteres de temporada CH 75 Peix de llotja de proximitat Prot 39.9 Pa i fruita Lip 18 Sopar recomanat Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti
16 DILLUNS Amanida variada kCal 415.6 Sopa minestrone amb hortalisses i fesols CH 42.16 Llonganisses amb salsa de tomaca casolana Prot 12.47 Pa i fruita Lip 21.6 Sopar recomanat Sandvitx vegetal amb verat i lacti	17 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 498.7 Macarrons integrals a la napolitana CH 70.8 Ventresca con champiñones saltados Prot 24.9 Pa integral i fruita Lip 12.2 Sopar recomanat Sandvitx vegetal i fruita	18 DIMECRES Enciam, taronja i formatge fresc kCal 671.7 Tosta de sobrassada vegetal casolana CH 114.7 Paella valenciana Prot 32.8 Pa i fruita Lip 8.6 Sopar recomanat Sopa de verduteres, escòrpora arrebossada i fruita	19 DIJOUS Enciam, tomaca i dacsà kCal 547 Llentilles ECO amb verduteres CH 72 Truita francesa amb formatge Prot 27.9 Pa i fruita Lip 15 Sopar recomanat Pernil brasejat amb espinacs i fruita	20 DIVENDRES Amanida amb fruita de temporada kCal 655.15 Crema de carabassa CH 73.56 Pollastre al forn amb vedureta bicolor Prot 36.59 Pa i Biscuit casolà Lip 23.28 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita

WWW.SERCOLE.COM

23 DILLUNS Amanida variada kCal 689.7 Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal CH 80.1 Lluç amb salsa (Mery casolana) Prot 50.2 Pa i fruita Lip 18.4 Sopar recomanat Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	24 DIMARTS Buffet d'amanida kCal 695.55 Cigrons estofats ECO CH 75.9 Truita de carabasseta Prot 27.5 Pa integral i Iogurt artesanal Lip 23.31 Sopar recomanat Brècoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	25 DIMECRES Enciam, tomaca i olives llaminades kCal 514.3 Sopa d'au amb llegums, verduteres i fideus ECO CH 54.6 Pollastre al curry amb verduteres Prot 41.3 Pa i fruita Lip 13.5 Sopar recomanat Purè de verduteres, salmó a la planxa i fruita	26 DIJOUS Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 556.7 Bullit valencià CH 97.1 Pa pizza casolà de sangaina i tonyina Prot 22.3 Pa i fruita Lip 8.2 Sopar recomanat Broqueta de verduteres, llonganisses de pollastre i fruita	27 DIVENDRES Amanida variada kCal 731.7 Arròs a la milanesa CH 77.3 Peix de llotja de proximitat Prot 41.2 Pa integral i fruita Lip 29.3 Sopar recomanat Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita
---	---	--	--	--



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (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

2 LUNES Ensalada variada kCal 478.4 Lentejas con calabaza ECO y verduras CH 51.9 Tortilla francesa con verduritas salteadas Prot 40.5 Pan y fruta Lip 12.85 Cena recomendada Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	3 MARTES Buffet de ensaladas kCal 585.7 Pasta integral con verduritas y tomate CH 91.8 Filete de merluza en salsa casera de verduritas Prot 30.9 Yogur natural y Pan integral Lip 17.3 Cena recomendada Hervido valenciano, huevo y fruta	4 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y maíz kCal 495.2 Sopa de hortalizas, verduritas y alubias (con fideos ECO) CH 44.1 Pollo al ajillo con verduras Prot 38.9 Pan y fruta Lip 17.1 Cena recomendada Ensalada de tomate y queso fresco, lubina al horno y fruta	5 JUEVES Lechuga, tomate y zanahoria kCal 626.9 Pechuga de pavo y queso edam CH 45.8 Arroz al horno Prot 19.5 Pan integral y fruta Lip 18.1 Cena recomendada Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo	6 VIERNES Ensalada variada kCal 416.8 Patatas a la marinera con verduritas y guisantes CH 33 Hamburguesa con pisto casero Prot 41.7 Pan y fruta Lip 13.7 Cena recomendada Sopa de verduras, gallineta rebosada y fruta
9 LUNES Ensalada variada kCal 478.4 Tallarines a la Toscana CH 79.4 Bacalao gratinado con verduritas salteadas Prot 29 Pan y fruta Lip 18.1 Cena recomendada Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta	10 MARTES Buffet de ensaladas kCal 585.45 Olleta de la Plana con garbanzos y verduras CH 65.3 Tortilla de patata y cebolla Prot 27 Pan integral y Yogur artesanal Lip 20.21 Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	11 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y pepino kCal 720.9 Montadito de atún con tomate natural y aceitunas CH 132.7 Arroz integral con salsa de tomate casera Prot 26.5 Pan y fruta Lip 8.8 Cena recomendada Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	12 JUEVES Lechuga, tomate y brotes de soja kCal 491.4 Crema de legumbres ECO y verduras CH 48.6 Estofado de pavo a la provenzal Prot 39.4 Pan integral y fruta Lip 14.5 Cena recomendada Ensalada de tomate y cebolla, tortilla de calabacín y fruta	13 VIERNES Ensalada variada kCal 616.6 Fideuá de verduras de temporada CH 75 Pescado de lonja de proximidad Prot 39.9 Pan y fruta Lip 18 Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo
16 LUNES Ensalada variada kCal 415.6 Sopa minestrone con hortalizas y alubias CH 42.16 Longanizas con salsa de tomate casera Prot 12.47 Pan y fruta Lip 21.6 Cena recomendada Sándwich vegetal con caballa y lácteo	17 MARTES Buffet de ensaladas kCal 498.7 Macarrones integrales a la napolitana CH 70.8 Ventresca con champiñones salteados Prot 24.9 Pan integral y fruta Lip 12.2 Cena recomendada Sándwich vegetal y fruta	18 MIÉRCOLES Lechuga, naranja y queso fresco kCal 671.7 Tosta de sobrasada vegetal casera CH 114.7 Paella valenciana Prot 32.8 Pan y fruta Lip 8.6 Cena recomendada Sopa de verduras, gallineta rebosada y fruta	19 JUEVES Lechuga, tomate y maíz kCal 547 Lentejas ECO con verduras CH 72 Tortilla francesa con quesito Prot 27.9 Pan y fruta Lip 15 Cena recomendada Jamón braseado con espinacas y fruta	20 VIERNES Ensalada con fruta de temporada kCal 655.15 Crema de calabaza CH 73.56 Pollo al horno con verdurita bicolor Prot 36.59 Pan y Bizcocho casero Lip 23.28 Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta

WWW.SERCOLE.COM

23 LUNES Ensalada variada kCal 689.7 Espaguetis integrales a la boloñesa vegetal CH 80.1 Merluza en salsa Merly casera Prot 50.2 Pan y fruta Lip 18.4 Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	24 MARTES Buffet de ensaladas kCal 695.55 Garbanzos estofados ECO CH 75.9 Tortilla de calabacín Prot 27.5 Pan integral y Yogur artesanal Lip 23.31 Cena recomendada Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno	25 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y aceitunas laminadas kCal 514.3 Sopa de ave con legumbres, verduras y fideos ECO CH 54.6 Pollo al curry con verduritas Prot 41.3 Pan y fruta Lip 13.5 Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	26 JUEVES Lechuga, tomate y espárragos kCal 556.7 Hervido Valenciano CH 47.1 Pan pizza casero de pisto y atún Prot 22.3 Pan y fruta Lip 8.2 Cena recomendada Brocheta de verduras, longanizas de pollo y fruta	27 VIERNES Ensalada variada kCal 731.7 Arroz a la milanesa CH 77.3 Pescado de lonja de proximidad Prot 41.2 Pan integral y fruta Lip 29.3 Cena recomendada Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta
--	---	---	--	--



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) *ELS ALUMNOS CON OLIVES O DACS NOMÉS ES DONA ALS ALUMNOS DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

En cumplimiento del reglamento 116/9/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: calidad@sercole.com

WWW.SERCOLE.COM