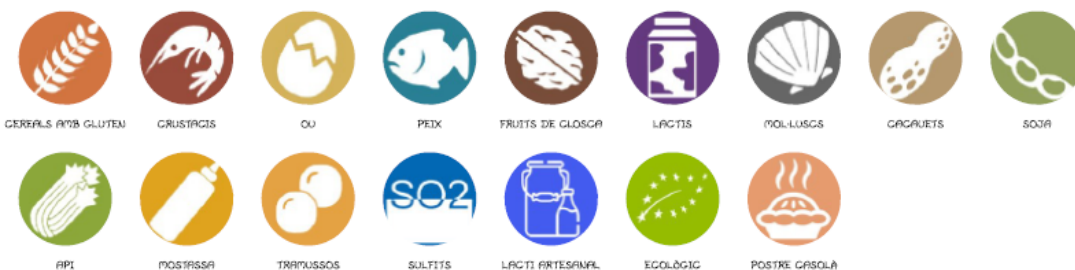


2 DILLONS Amanida variada kCal 740.3 CH 108.2 Prot 47 Lip 13.9 Pa i fruita Sopar recomanat Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	3 DIMARTS Buffet d'amanida Macarrons integrals amb salsa de tomaca i tonyina Truita hortolana amb verdures de temporada Pa integral i fruita Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	4 DIMECRES Enciam, tomaca i olives laminades Crema de bròcol i poma amb crostons Escalopa de llom amb pèsols i carlota Pa i fruita Sopar recomanat Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	5 DIJOUS Enciam, poma i carlota Arròs amb costella, cigrons i bledes Bacallà gratinat Pa integral i Iogurt Sopar recomanat Crema de porros, pernil dolç i fruita	6 DIVENDRES Amanida variada Sopa de menuts amb verdures, cigrons i estrelletes Pit de pollastre amb samfaina casolana Pa integral i fruita Sopar recomanat Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti
9 DILLONS Amanida variada Arròs integral amb salsa de tomaca casolana Truita francesa amb verdures saltades Pa i fruita Sopar recomanat Sandvitx vegetal amb verat i lacti	10 DIMARTS Buffet d'amanida Oleta del maestrat Ventresca de lluç amb "picadeta" Pa integral i fruita Sopar recomanat Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	11 DIMECRES Enciam, tomaca i brots de soja Purè de llegums i verdures Pollastre a la llima i cuscús saltat amb verdures Pa i fruita Sopar recomanat Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	12 DIJOUS Enciam, taronja i dacsa Menestra de verdures Pa integral i Iogurt artesanal Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	13 DIVENDRES Amanida variada Espaguetis ECO prosciutto funghi Peix de llotja de proximitat Pa i fruita Sopar recomanat Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti
16 DILLONS Amanida variada Sopa d'au amb llegums, verdures i guinó Canelons amb beixamel gratinats Pa i fruita Sopar recomanat Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	17 DIMARTS Buffet d'amanida Espirals amb salsa de formatge Truita francesa amb pit de titot Pa integral i fruita Sopar recomanat Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita	18 DIMECRES Enciam, carlota i olives verdes laminades Llentilles ECO amb verdures i arròs integral Lluç amb salsa de tomaca casolana Pa i fruita Sopar recomanat Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	19 DIJOUS 20 DIVENDRES Festiu	

WWW.SERCOLE.COM

23 DILLONS Amanida variada Pasta ECO a la bolonyesa vegetal Peix blanc al all i pebre Pa i fruita Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	24 DIMARTS Buffet d'amanida Potatge de cigrons amb espinacs Truita de creïlla Pa integral i fruita Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita	25 DIMECRES Enciam, tomaca i dacsa Montadito de tonyina amb tomaca natural Arròs al forn Pa i fruita Sopar recomanat Crema de porros, conill a l'adob i fruita	26 DIJOUS Enciam, pera i carlota Crema de pèsols i porro amb pa torrat casolà Pollastre al forn amb poma Pa integral i Iogurt Sopar recomanat Pimentons verds fregits, sardines i fruita	27 DIVENDRES Amanida variada Fideus a la cassola Peix de llotja de proximitat Pa i fruita Sopar recomanat Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita
30 DILLONS Amanida variada Estofat de llentilles ECO amb verdures i escaells de pernil Hamburguesa vegetal amb samfaina Pa i fruita Sopar recomanat Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita	31 DIMARTS Jornada gastronòmica de la primavera Arròs primaveril estil oriental Pollastre cruixent al forn amb amanida fresca de temporada Pa i Macedònia de fruites Sopar recomanat Rap amb verdures i fruita			



Més esport i menja sa que la salut és a les teues mans

2 LUNES Ensalada variada kCal 740.3 CH 108.2 Prot 47 Líp 13.9 Lentejas ECO a la riojana Fillete de gallineta en tempura con verduritas salteadas Pan y fruta Cena recomendada Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	3 MARTES Buffet de ensaladas kCal 588.1 CH 80.3 Prot 23.8 Líp 18.7 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Tortilla hortelana con verduritas de temporada Pan integral y fruta Cena recomendada Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	4 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y aceitunas laminadas kCal 359.3 CH 41.11 Prot 20.1 Líp 5.8 Crema de brócoli y manzana con picatostes Escalope de lomo con guisantes y zanahoria Pan y fruta Cena recomendada Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	5 JUEVES Lechuga, manzana y zanahoria kCal 586.5 CH 56 Prot 35.3 Líp 26.5 Ajillo con costilla, garbanzos y acelgas Bacalao gratinado Pan integral y Yogur Cena recomendada Crema de puerros, jamón york y fruta	6 VIERNES Ensalada variada kCal 456 CH 44.2 Prot 37 Líp 15.3 Sopa de menudillos con verduras, garbanzos y estrellitas Pechuga de pollo con pisto casero Pan integral y fruta Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo
9 LUNES Ensalada variada kCal 508 CH 80.6 Prot 18.5 Líp 12.25 Ajillo integral con salsa de tomate casera Tortilla francesa con verduritas salteadas Pan y fruta Cena recomendada Sándwich vegetal con caballa y lácteo	10 MARTES Buffet de ensaladas kCal 642.8 CH 72.4 Prot 38.3 Líp 26.6 Olleta del maestrat Ventresca de merluza con picadillo Pan integral y fruta Cena recomendada Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	11 MIÉRCOLES Lechuga, tomate y brotes de soja kCal 429.5 CH 41.8 Prot 32.5 Líp 13.6 Puré de legumbres y verduras Pollo al limón y cuscús salteado con verduritas Pan y fruta Cena recomendada Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	12 JUEVES Lechuga, naranja y maíz kCal 335.95 CH 29.7 Prot 9.7 Líp 12.01 Menestra de verduras Pan integral y Yogur artesanal Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	13 VIERNES Ensalada variada kCal 706.6 CH 87.4 Prot 31.3 Líp 25.4 Espaguetis ECO prosciutto funghi Pescado de lonja de proximidad Pan y fruta Cena recomendada Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo
16 LUNES Ensalada variada kCal 716.3 CH 99.3 Prot 35.5 Líp 19.4 Sopa de ave con legumbres, verduras y quinoa Canelones con bechamel gratinados Pan y fruta Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	17 MARTES Buffet de ensaladas kCal 611.8 CH 64.5 Prot 40 Líp 22 Espirales tricolor con salsa de queso Tortilla francesa con pechuga de pavo Pan integral y fruta Cena recomendada Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	18 MIÉRCOLES Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas kCal 587.2 CH 78.8 Prot 34 Líp 14.9 Lentejas ECO con verduras y arroz integral Merluza con salsa de tomate casera Pan y fruta Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	19 JUEVES Fiesta	20 VIERNES Ensalada variada kCal 717.1 CH 83.2 Prot 25.2 Líp 31 Huevos rellenos Ajillo "rossejat" de carne al aroma de limón Pan y fruta Cena recomendada Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta

WWW.SERCOLE.COM

23	LUNES	Ensalada variada kCal 747.9 CH 81.3 Prot 52.4 Lip 24.1 Pan y fruta Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	24	MARTES	Buffet de ensaladas kCal 543.8 CH 78.3 Prot 24.1 Lip 18.7 Pan integral y fruta Cena recomendada Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	25	MIÉRCOLES	Lechuga, tomate y maíz kCal 864.3 CH 146.9 Prot 29.7 Lip 15.5 Pan y fruta Cena recomendada Crema de puerros, conejo adobado y fruta	26	JUEVES	Lechuga, pera y zanahoria kCal 439.1 CH 46 Prot 23.6 Lip 17.3 Pan integral y Yogur Cena recomendada Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	27	VIERNES	Ensalada variada kCal 657.5 CH 75 Prot 42.3 Lip 21.4 Pan y fruta Cena recomendada Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta
30	LUNES	Ensalada variada kCal 725.4 CH 86.9 Prot 30.9 Lip 28.1 Pan y fruta Cena recomendada Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta	31	MARTES	Jornada gastronómica de la primavera kCal 699.7 CH 87.8 Prot 26.3 Lip 15.04 Pan y Macedonia de frutas Cena recomendada Rape con verduras y fruta									

