



1 DIMECRES	
Fideuà de marisc amb pasta ECO	kCal 822.6
Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 127.5
(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 38.6
Pa i Mona de Pasqua	Lip 17.4
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	

2 DIJOUS
Vacances

3 DIVENDRES
Vacances

6 DILLONS
Vacances

7 DIMARTS
Vacances

8 DIMECRES
Vacances

9 DIJOUS
Vacances

10 DIVENDRES
Vacances

13 DILLONS	
Espirals amb salsa de tomaca i tonyina	kCal 563.4
Títot i formatge	CH 65.6
(Guarnició) Amanida variada	Prot 37.3
Pa i fruita	Lip 17.4
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	

14 DIMARTS	
Estofat de cigrons amb verdures ECO	kCal 548.1
Truita de carabasseta	CH 73.4
Buffet d'amanida	Prot 25.7
Pa integral i fruita	Lip 16.7
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

15 DIMECRES	
Sopa de menuts amb hortalisses, verdures i fideus ECO	kCal 479.4
Pollastre al forn	CH 67
Carlota i creïlla al forn	Prot 22.7
Pa i fruita	Lip 12.3
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

16 DIJOUS	
Crema de carabassa	kCal 530.6
Pizza Sercolè (masa fresca)	CH 84.8
(Guarnició) Amanida d'enciams, tomaca i poma a daus	Prot 20.1
Pa integral i Iogurt	Lip 12.3
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

17 DIVENDRES	
Arròs al forn	kCal 753.7
Peix de llotja de proximitat	CH 85.8
(Guarnició) Amanida variada	Prot 41
Pa i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

WWW.SERCOLE.COM

20 DILLONS	
Lletilles a l'hortolana ECO	kCal 628.9
Truita francesa amb formatge	CH 74.2
(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.9
Pa i fruita	Lip 22.7
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

21 DIMARTS	
Sopa de peix amb pasta integral	kCal 471.8
Pit de pollastre en salsa casolana de bolets	CH 44.3
Buffet d'amanida	Prot 20.2
Pa integral i fruita	Lip 23.4
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, títot adobat i fruita	

22 DIMECRES	
Estofat de verdures, pèsols i creïlles	kCal 572.8
Hamburguesa mixta al forn	CH 45.05
Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 46.49
Pa i fruita	Lip 22.44
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesos salts amb panses i fruita	

23 DIJOUS	
Arròs amb salsa de tomaca casolana	kCal 635.35
Ou cuit	CH 66.3
(Guarnició) Amanida d'enciams, carlota, dacsa i olives	Prot 21.8
Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 23.71
Sopar recomanat	
Albergínies fàrcides de soja texturitzada i lacti	

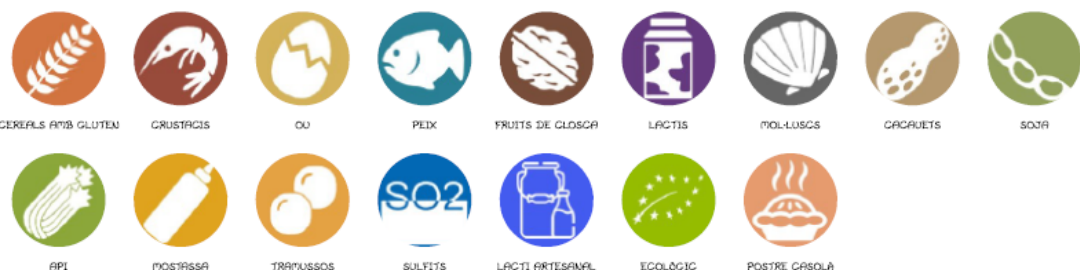
24 DIVENDRES	
Macarrons integrals a la Toscana	kCal 645.4
Peix de llotja de proximitat	CH 87.1
(Guarnició) Amanida variada	Prot 28.4
Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

27 DILLONS	
Pasta ECO amb salsa de llegums casolana	kCal 734.7
Filet d'abadejo a les fines herbes	CH 89.1
(Guarnició) Amanida variada	Prot 39.7
Pa i fruita	Lip 23.7
Sopar recomanat	
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita	

28 DIMARTS	
Arròs del senyoret	kCal 750.9
Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 121.9
Buffet d'amanida	Prot 42.7
Pa integral i fruita	Lip 10.8
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

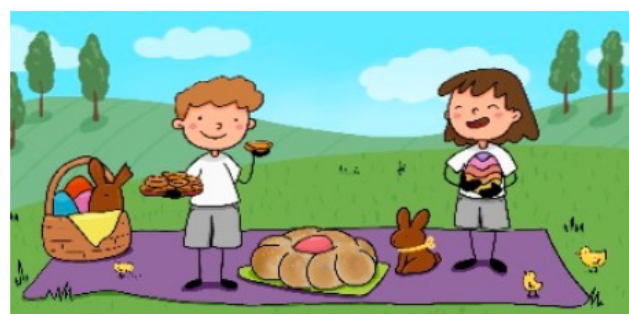
29 DIMECRES	
Crema de verdures	kCal 681.3
Filet de llom amb allada	CH 81.9
Cuscús amb verdures saltades	Prot 26
Pa i Iogurt	Lip 27.1
Sopar recomanat	
Remenat d'allis tendres amb ou i lacti	

30 DIJOUS	
Cigrons amb bacallà i verdures	kCal 597.2
Truita de creïlla	CH 72.1
(Guarnició) Amanida variada	Prot 29.1
Pa integral i fruita	Lip 25.3
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	



Dades valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL M● CV00038)

L'amanida passa a considerar-se guarnició habitual en el plat per a fomentar el consum de verdures fresques.



1 MIÉRCOLES	
	Fideuá de marisco con pasta ECO
	Montadito de atún con tomate natural
	(Guarnición) Ensalada variada con fruta
	Pan y Mona de Pascua
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	
kCal	822.6
CH	127.5
Prot	38.6
Líp	17.4

2 JUEVES	
Vacaciones	

3 VIERNES	
Vacaciones	

6 LUNES	
Vacaciones	

7 MARTES	
Vacaciones	

8 MIÉRCOLES	
Vacaciones	

9 JUEVES	
Vacaciones	

10 VIERNES	
Vacaciones	

13 LUNES	
	Espirales con salsa de tomate y atún
	Pechuga de pavo y queso
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	
kCal	563.4
CH	65.6
Prot	37.3
Líp	17.4

14 MARTES	
	Estofado de garbanzos con verduras ECO
	Tortilla de calabacín
	Buffet de ensalada
	Pan integral y fruta
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	
kCal	548.1
CH	73.4
Prot	25.7
Líp	16.7

15 MIÉRCOLES	
	Sopa de menudillos con hortalizas, verduras y fideos ECO
	Pollo al horno
	Zanahoria y patata al horno
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Crema de perros, jamón york y fruta	
kCal	479.4
CH	67
Prot	22.7
Líp	12.3

16 JUEVES	
	Crema de calabaza
	Pizza Sercole (masa fresca)
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y manzana dados
	Pan integral y Yogur
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	
kCal	530.6
CH	84.8
Prot	20.1
Líp	12.3

17 VIERNES	
	Arroz al horno
	Pescado de lonja de proximidad
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	
kCal	753.7
CH	85.8
Prot	41
Líp	27.9



WWW.SERCOLE.COM

20 LUNES	
	Lentejas a la hortelana ECO
	Tortilla francesa con queso
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	
kCal	628.9
CH	74.2
Prot	31.9
Líp	22.7

21 MARTES	
	Sopa de pescado con pasta integral
	Pechuga de pollo en salsa casera de setas
	Buffet de ensalada
	Pan integral y fruta
Cena recomendada	
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	
kCal	471.8
CH	44.3
Prot	20.2
Líp	23.4

22 MIÉRCOLES	
	Estofado de verduras, guisantes y patata
	Hamburguesa mixta al horno
	Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	
kCal	572.8
CH	45.05
Prot	46.49
Líp	22.44

23 JUEVES	
	Arroz con salsa de tomate casera
	Huevo cocido
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas
	Pan integral y Yogur artesanal
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	
kCal	635.35
CH	66.3
Prot	21.8
Líp	23.71

24 VIERNES	
	Macarrones integrales a la Toscana
	Pescado de lonja de proximidad
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	
kCal	645.4
CH	87.1
Prot	28.4
Líp	19.7

27 LUNES	
	Pasta ECO con salsa de legumbres casera
	Filete de abadejo a las finas hierbas
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan y fruta
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	
kCal	734.7
CH	89.1
Prot	39.7
Líp	23.7

28 MARTES	
	Arroz del senyoret
	Montadito de jamón serrano con tomate
	Buffet de ensalada
	Pan integral y fruta
Cena recomendada	
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	
kCal	750.9
CH	121.9
Prot	42.7
Líp	10.8

29 MIÉRCOLES	
	Crema de verduras
	Filete de lomo al ajillo
	Cuscús con verduritas salteadas
	Pan y Yogur
Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	
kCal	681.3
CH	81.9
Prot	26
Líp	27.1

30 JUEVES	
	Garbanzos con bacalao y verduritas
	Tortilla de patata
	(Guarnición) Ensalada variada
	Pan integral y fruta
Cena recomendada	
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	
kCal	597.2
CH	72.1
Prot	29.1
Líp	25.3



*Menús valorados y evaluados nutricionalmente por Sheilla Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL Nº CV00038) *ELS ALIMENTOS COM OLIVES O DACS NOMÉS ES DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

La ensalada pasa a considerarse guarnición habitual en el plato para fomentar el consumo de verduras frescas