



1	DIVENDRES
Festiu	

4	DILLONS
- Macarrons a la bolonyesa vegetal ECO - Truita francesa amb formatge (Guarnició) Amanida variada - Pa i fruita	- kCal 687.1 - CH 68.3 - Prot 47.5 - Lip 25.4
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	

5	DIMARTS
- Estofat de cigrons amb carabassa - Ventresca de lluc a l'andalusa - Buffet d'amanida - Pa integral i fruita	- kCal 580 - CH 66 - Prot 36.3 - Lip 18.7
Sopar recomanat	
Bajocques saltades, pollastre a la planxa i fruita	

6	DIMECRES
- Crema templada de porro i carlota ECO amb crostons - Taquets de magre a la jardineria - Carlota en daus i pèsols - Pa i fruita	- kCal 468.6 - CH 41.85 - Prot 31.09 - Lip 19.74
Sopar recomanat	
Regirat d'alls tendres amb gambes i lacti	

7	DIJOUS
- Fideua de calamar, als tendres i carxofa - Tosta de sobrassada vegetal casolana - Enciam, tomaca i dacsa - Pa integral i Iogurt	- kCal 356 - CH 63.6 - Prot 18.7 - Lip 1.6
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

8	DIVENDRES
- Arròs integral a la cubana - Peix de llotja de proximitat (Guarnició) Amanida variada - Pa i fruita	- kCal 616.5 - CH 91.1 - Prot 23.3 - Lip 17.5
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pobre i lacti	



WWW.SERCOLE.COM

18	DILLONS
Festiu	

19	DIMARTS
Festiu	

20	DIMECRES
Festiu	

21	DIJOUS
Festiu	

22	DIVENDRES
Festiu	

25	DILLONS
- Lentilles ECO a la Riojana - Truita francesa amb pit de titot (Guarnició) Amanida variada - Pa i fruita	- kCal 588.3 - CH 62.5 - Prot 43.5 - Lip 14
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

26	DIMARTS
- Sopa de menuts amb hortalisses, cigrons i estrelletes - Filet de palometa en salsa (Meri casolana) - Verdures en tempura - Pa integral i fruita	- kCal 562.1 - CH 43.2 - Prot 42.3 - Lip 24.4
Sopar recomanat	
Pernil brasejat amb espinacs i fruita	

27	DIMECRES
- Crema de llegums i verdures amb crostons - Guisat de pollastre a la provençal - Enciam, tomaca i olives llaminades - Pa i fruita	- kCal 493.5 - CH 49.5 - Prot 39.2 - Lip 14.5
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	

28	DIJOUS
- Arròsset de Castelló - Pernil i formatge edam - Enciam, carlota i cogombre - Pa integral i fruita	- kCal 494 - CH 77.5 - Prot 21.2 - Lip 10.9
Sopar recomanat	
Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita	

29	DIVENDRES
- Jornada gastronòmica de l'estiu - Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat - Peix de llotja de proximitat - Pa i gelat	- kCal 629.75 - CH 67.36 - Prot 30.81 - Lip 25.65
Sopar recomanat	
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita	





1	VIERNES
Fiesta	

4	LUNES
Macarrones a la bolofesa vegetal ECO	kCal 687.1
Tortilla francesa con queso	CH 68.3
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 47.5
Pan y fruta	Lip 25.4
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

5	MARTES
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 580
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 66
Buffet de ensalada	Prot 36.3
Pan integral y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	

6	MIÉRCOLES
Crema templada de puerro y zanahoria ECO con picatostes	kCal 468.6
Taguitos de magro a la jardinera	CH 41.85
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 31.09
Pan y fruta	Lip 19.94
Cena recomendada	
Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo	

7	JUEVES
Fideua de calamar, ajos tiernos y alcachofa	kCal 356
Tosta de sobrasada vegetal casera	CH 63.6
Lechuga, tomate y maíz	Prot 18.7
Pan integral y Yogur	Lip 1.6
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

8	VIERNES
Arroz integral a la cubana	kCal 616.5
Pescado de lonja de proximidad	CH 91.1
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 23.3
Pan y fruta	Lip 17.5
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

11	LUNES
XULLA TRADICIONAL	

12	MARTES
DEGUSTACIÓ D'EMPEDRAT	

13	MIÉRCOLES
MACARRONADA PARTY SOLIDARIA	

14	JUEVES
DEGUSTACIÓ DE PAELLA	

15	VIERNES
MACRODINAR DE PA I PORTA	

18	LUNES
Fiesta	
19	MARTES
Fiesta	
20	MIÉRCOLES
Fiesta	
21	JUEVES
Fiesta	
22	VIERNES
Fiesta	

25	LUNES
Lentejas ECO a la riojana	kCal 588.3
Tortilla francesa con pechuga de pavo	CH 62.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 43.5
Pan y fruta	Lip 19
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

26	MARTES
Sopa de menudillos con hortalizas, garbanzos y estrellitas	kCal 562.1
Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 43.2
Verduras en tempura	Prot 42.3
Pan integral y fruta	Lip 24.4
Cena recomendada	
Jamón braseado con espinacas y fruta	

27	MIÉRCOLES
Crema de legumbres y verduras con picatostes	kCal 493.5
Guiso de pollo a la provenzal	CH 49.5
Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 39.2
Pan y fruta	Lip 14.5
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	

28	JUEVES
Arrocito de Castellón	kCal 494
Jamón y queso edam	CH 77.5
Lechuga, zanahoria y pepino	Prot 21.2
Pan integral y fruta	Lip 10.9
Cena recomendada	
Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta	

29	VIERNES
Jornada gastronómica del verano	kCal 629.75
Ensalada multicolor de galletas con trocitos de pollo marinado	CH 67.36
Pescado de lonja de proximidad	Prot 30.81
Pan y helado	Lip 25.65
Cena recomendada	
Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta	

