



1	DIMARTS
Vacances	

2	DIMECRES
Vacances	

3	DIJOUS
Vacances	

4	DIVENDRES
Vacances	

7	DILLUNS
Vacances	

8	DIMARTS
Vacances	

9	DIMECRES
- Pasta ECO a la napolitana - Pernil dolç en rodanxes i formatge - Amanida variada (sense ou) - Pa i fruita de temporada	- kCal 413.65 - CH 65.02 - Prot 20.45 - Lip 8.72
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

10	DIJOUS
- Arròs integral amb salsa de tomaca casolana - Truita francesa - Amanida d'enciam, dacsa, pera i carlota - Pa integral i gelat	- kCal 626.8 - CH 85.1 - Prot 22.12 - Lip 21.12
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

11	DIVENDRES
- Minestrone amb llegums i verdures de temporada ofegades - Pollastre rostit al forn amb poma - Crellles daus al forn amb all i pebre roig - Pa i fruita de temporada	- kCal 372.3 - CH 38.96 - Prot 19.77 - Lip 15.1
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, crelles a lo pobre i lacti	

14	DILLUNS
- Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal - Truita amb titot - Amanida variada - Pa i fruita de temporada	- kCal 584.1 - CH 66.2 - Prot 31.8 - Lip 21.1
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

15	DIMARTS
- Arròs tres delícies - Filet de palometa en salsa Mery casolana - Amanida d'enciam, tomaca i carlota - Pa integral i fruita de temporada	- kCal 582.8 - CH 85.5 - Prot 27.8 - Lip 13.8
Sopar recomanat	
Bajquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

16	DIMECRES
- Crema tèbia de carabasseta i poma - Mandonguilles mixtes amb salsa espanyola - Xampinyons saltats - Pa i fruita de temporada	- kCal 433.5 - CH 34.56 - Prot 23.72 - Lip 21.89
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

17	DIJOUS
- Lletilles amb verdures de temporada ECO - Pollastre amb allada - Amanida variada amb daus de fruita fresca - Pa integral i Iogurt natural artesanal	- kCal 754 - CH 71.46 - Prot 43.79 - Lip 24.39
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

18	DIVENDRES
- Fideuà de marisc - Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i olive - Ensalada de tchuga, tomate, maiz y cebolla crujiente - Pa i fruita de temporada	- kCal 519.5 - CH 84.7 - Prot 22.6 - Lip 8.2
Sopar recomanat	
Albergínies fregides de soja texturitzada i lacti	

WWW.SERCOLE.COM

21	DILLUNS
- Pasta integral ECO a la Toscana - Filet d'abadejo a les fines herbes - Amanida variada - Pa i fruita de temporada	- kCal 609 - CH 76.1 - Prot 29.8 - Lip 20.1
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

22	DIMARTS
- Sopa temperada d'au amb llegums i hortalisses ECO - Cuixeta de pollastre a la jardineria - Carlota en daus i pèsols - Pa integral i fruita de temporada	- kCal 448.9 - CH 39.65 - Prot 19.49 - Lip 23.14
Sopar recomanat	
Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita	

23	DIMECRES
- Arròs al forn - Montadito de tonyina amb tomaca natural - Amanida d'enciam, tomaca, dacsa i olives negres - Pa i fruita de temporada	- kCal 805.4 - CH 128.8 - Prot 27.8 - Lip 17.9
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

24	DIJOUS
- Bullit valencià - Taguets de magre amb samfaina casolana - Amanida d'enciam, poma i carlota - Iogurt natural i Pa integral	- kCal 406.7 - CH 51.4 - Prot 14.5 - Lip 17.8
Sopar recomanat	
Remenat d'all tendres amb ou i lacti	

25	DIVENDRES
- Cigrons ofegats amb verdures i pimentó - Truita de crelles amb ceba - Amanida variada - Pa i fruita de temporada	- kCal 498.9 - CH 62.9 - Prot 26.6 - Lip 19.8
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	

28	DILLUNS
- Lletilles amb verdures i arròs integral - Truita de carabasseta i formatge - Amanida variada - Pa i fruita de temporada	- kCal 473.5 - CH 54.4 - Prot 26.6 - Lip 16.7
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita	

29	DIMARTS
- Tallarins ECO a la carbonara vegetal - Filet de sogoner al forn amb orenga i pebre roig - Amanida d'enciam, carlota i olives - Pa integral i fruita de temporada	- kCal 586.5 - CH 76.8 - Prot 32.2 - Lip 16.4
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

30	DIMECRES
- Crema temperada amb verdures de temporada - Pa pizza casolà de pernil dolç amb xampinyons - Amanida d'enciam, tomaca i cogombre ECO - Pa i fruita de temporada	- kCal 554.3 - CH 87.5 - Prot 24.3 - Lip 11.8
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	



	1 MARTES Vacaciones	2 MIÉRCOLES Vacaciones	3 JUEVES Vacaciones	4 VIERNES Vacaciones
7 LUNES Vacaciones	8 MARTES Vacaciones	9 MIÉRCOLES   Pasta ECO a la napolitana kCal 413.65   Jamón cocido en lonchas y queso CH 65.02   Ensalada variada (sin huevo) Prot 20.45   Pan y fruta de temporada Lip 8.72 Cena recomendada Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	10 JUEVES   Arroz integral con salsa de tomate casera kCal 626.8  Tortilla francesa CH 85.1  Ensalada de Lechuga, maíz, pera y zanahoria Prot 22.12   Pan integral y helado Lip 21.12 Cena recomendada Crema de puerros, jamón york y fruta	11 VIERNES    Minestrone con legumbres y verduras de temporada rehogadas kCal 372.3   Pollo asado al horno con manzana CH 38.96  Patatas dado al horno con ajo y pimentón Prot 19.77   Pan y fruta de temporada Lip 15.1 Cena recomendada Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo
14 LUNES    Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal kCal 584.1  Tortilla con loncha de pavo CH 66.2   Ensalada variada Prot 31.8   Pan y fruta de temporada Lip 21.1 Cena recomendada Sándwich vegetal con caballa y lácteo	15 MARTES  Arroz tres delicias kCal 582.8   Filete de palometa en salsa Mery casera CH 85.5   Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria Prot 27.8   Pan integral y fruta de temporada Lip 13.8 Cena recomendada Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	16 MIÉRCOLES    Crema tibia de calabacín y manzana kCal 433.5   Albondigas mixtas en salsa Española CH 34.56  Champiñones salteados Prot 23.72   Pan y fruta de temporada Lip 21.89 Cena recomendada Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	17 JUEVES   Lentejas con verduritas de temporada ECO kCal 754  Pollo al ajillo CH 71.46  Ensalada variada con taquitos de fruta fresca Prot 43.79   Pan integral y Yogur artesanal Lip 24.39 Cena recomendada Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	18 VIERNES   Fideuá de marisco kCal 519.5   Tosta de hummus con pimentón de la Vera y QOVE CH 84.7   Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla crujiente Prot 22.6   Pan y fruta de temporada Lip 8.2 Cena recomendada Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo

www.SERCOLE.COM

21 LUNES    Pasta integral ECO a la Toscana kCal 609  Filete de abadejo a las finas hierbas CH 76.1   Ensalada variada Prot 24.8   Pan y fruta de temporada Lip 20.1 Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	22 MARTES    Sopa templada de ave con legumbres y hortalizas ECO kCal 448.9  Jamón de pollo a la jardinera CH 39.65  Zanahoria en dados y guisantes Prot 19.49   Pan integral y fruta de temporada Lip 23.14 Cena recomendada Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	23 MIÉRCOLES  Arroz al horno kCal 805.4   Montadito de atún con tomate natural CH 128.8   Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas negras Prot 27.8   Pan y fruta de temporada Lip 17.9 Cena recomendada Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	24 JUEVES  Hervido Valenciano kCal 406.7  Tagitos de magro con pisto casero CH 51.4   Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Prot 14.5   Yogur natural y Pan integral Lip 17.8 Cena recomendada Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	25 VIERNES   Garbanzos rehogados con verduras y pimentón kCal 498.9   Tortilla de patata y cebolla CH 62.9   Ensalada variada Prot 26.6   Pan y fruta de temporada Lip 19.8 Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta
--	---	---	---	---

28 LUNES    Lentejas con verduras y arroz integral kCal 473.5   Tortilla de calabacín y queso CH 54.4   Ensalada variada Prot 26.6   Pan y fruta de temporada Lip 16.7 Cena recomendada Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	29 MARTES    Tallarines ECO a la carbonara vegetal kCal 586.5  Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón CH 76.8   Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Prot 32.2   Pan integral y fruta de temporada Lip 16.4 Cena recomendada Crema de puerros, conejo adobado y fruta	30 MIÉRCOLES   Crema templada con verduras de temporada kCal 554.3   Pan pizza casero de jamón cocido con champiñones CH 87.5   Ensalada de lechuga, tomate y pepino ECO Prot 24.3   Pan y fruta de temporada Lip 11.8 Cena recomendada Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	
---	---	---	--

