

1 LUNES

Vacaciones

2 MARTES

Vacaciones

3 MIÉRCOLES

Vacaciones

4 JUEVES

Vacaciones

5 VIERNES

Vacaciones

8 LUNES

Ensalada variada	kCal 512.5
Pasta con tomate y atún	CH 64.7
Entremeses variados	Prot 35.2
Pan y fruta	Líp 13
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

9 MARTES

Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 623.4
Lentejas a la riojana ECO	CH 68.3
Bacalao al horno con alioli	Prot 46.7
Pan integral y fruta	Líp 17.2
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

10 MIÉRCOLES

Lechuga, tomate y maíz	kCal 532.8
Arroz "amb fesols i naps"	CH 100.3
Tortilla de calabacín	Prot 55.1
Pan y lácteo	Líp 56.1
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

11 JUEVES

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 551.3
Pan con tomate y jamón serrano	CH 88.18
Fideuá	Prot 34.67
Pan integral y fruta	Líp 7.27
Cena recomendada	
Tomate natural y pepino, filete de ternera y fruta	

12 VIERNES

Ensalada variada	kCal 429
Crema de brócoli	CH 54
Pollo al horno con verduras	Prot 20.9
Pan y zumo de naranja nat.	Líp 13
Cena recomendada	
Ensaladilla rusa, merluza a la plancha y fruta	

15 LUNES

Ensalada variada	kCal 662.9
Macarrones a la carbonara vegetal ECO	CH 92.1
Rape al "all i pebre"	Prot 31.6
Pan y fruta	Líp 18.2
Cena recomendada	
Bachocas salteadas, pollo a la plancha y fruta	

16 MARTES

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 558.2
Olleta de garbanzos	CH 170.8
Tortilla de caballa y quesito	Prot 31.2
Pan integral y lácteo artesanal	Líp 15.9
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

17 MIÉRCOLES

Lechuga, tomate y pepino	kCal 479.3
Sopa de gallina con fideos	CH 51.32
Albóndigas en salsa Española	Prot 25
Pan y piña en su jugo	Líp 19.3
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

18 JUEVES

Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 746.9
Arroz con setas y alcachofa	CH 77.7
Pescado de lonja de proximidad	Prot 38.8
Pan integral y fruta	Líp 31.8
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

19 VIERNES

Ensalada variada	kCal 455.9
Patatas con verduras y costilla	CH 34
Revuelto de champiñones	Prot 33.4
Pan y fruta	Líp 21.3
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	

22	LUNES
	Ensalada variada kCal 614.4
	Lentejas con calabaza y jamón ECO CH 67.7
	Merluza a la americana Prot 47
	Pan y fruta Líp 13.9
Cena recomendada	
Lomo al horno con pisto i lacteo	

23	MARTES
	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 406
	Sopa de pescado con fideos integrales CH 65.3
	Pollo estofado con guisantes Prot 52.3
	Pan integral y lácteo Líp 57.6
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

24	MIÉRCOLES
	Lechuga, tomate y espárragos kCal 455.2
	Crema de legumbres y verduras CH 49.3
	Tortilla de patata con pavo Prot 30.7
	Pan y fruta Líp 15.7
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

25	JUEVES
	Lechuga, tomate y zanahoria kCal 774.1
	Montadito de atún con tomate natural CH 132.1
	Arroz meloso marinero Prot 41.5
	Pan integral y fruta Líp 9.6
Cena recomendada	
Bachocas salteadas, pollo a la plancha y fruta	



29	LUNES
	Ensalada variada kCal 514.5
	Sopa de verduras CH 41
	Lomo al ajillo con salsa de tomate Prot 42.7
	Pan y fruta Líp 20.6
Cena recomendada	
Rape con verduras y fruta	

30	MARTES
	Lechuga, tomate y maíz kCal 706.6
	Espaguetis con salsa funghi CH 188.5
	Abadejo gratinado Prot 33.1
	Pan integral y lácteo artesanal Líp 22.2
Cena recomendada	
Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno	

31	MIÉRCOLES
	Lechuga, tomate y pepino kCal 556.6
	Arroz integral con salsa de tomate casera CH 74
	Tortilla de puerro y queso Prot 32
	Pan y fruta Líp 15.4
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º CY00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

En cumplimiento del reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: calidad@sercole.com