

1 LUNES

Vacaciones

2 MARTES

Vacaciones

3 MIÉRCOLES

Vacaciones

4 JUEVES

Vacaciones

5 VIERNES

Vacaciones

8 LUNES

	Ensalada variada	kCal 662
	Pasta con tomate y atún	CH 103,4
	Montadito de queso	Prot 42.5
	Pan y fruta	Líp 9.2
Cena recomendada		

9 MARTES

	Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 543
	Lentejas con verduras ECO	CH 57.7
	Bacalao al horno con alioli	Prot 43.7
	Pan integral y fruta	Líp 14.3
Cena recomendada		

10 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 645.1
	Arroz con verduras	CH 100.9
	Tortilla de calabacín	Prot 51.9
	Pan y lácteo	Líp 69.6
Cena recomendada		

11 JUEVES

	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 772.5
	Montadito de atún con tomate natural	CH 129.2
	Fideuá	Prot 43.3
	Pan integral y fruta	Líp 9.7
Cena recomendada		

12 VIERNES

	Ensalada variada	kCal 445.4
	Crema de brócoli	CH 45.3
	Albóndigas veganas con verduras	Prot 18.9
	Pan y zumo de naranja nat.	Líp 20.4
Cena recomendada		

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		

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		

17 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y pepino	kCal 543.4
	Sopa de verduras con fideos	CH 57.82
	Albóndigas veganas en salsa Española	Prot 26.4
	Pan y piña en su jugo	Líp 22.8
Cena recomendada		

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		

19 VIERNES

	Ensalada variada	kCal 379.7
	Patatas con verduras	CH 32.8
	Revuelto de champiñones	Prot 29
	Pan y fruta	Líp 15.4
Cena recomendada		

22 LUNES	
Ensalada variada	kCal 614.4
Lentejas con calabaza ECO	CH 67.7
Merluza a la americana	Prot 47
Pan y fruta	Líp 13.9
Cena recomendada	

23 MARTES	
Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 376.8
Sopa de pescado con fideos integrales	CH 53.2
Burguer de verduras con guisantes	Prot 58.1
Pan integral y lácteo	Líp 57.9
Cena recomendada	

24 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y espárragos	kCal 493.2
Crema de legumbres y verduras	CH 49.3
Tortilla de patata con queso	Prot 32.9
Pan y fruta	Líp 18.8
Cena recomendada	

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	



29 LUNES	
Ensalada variada	kCal 560.1
Sopa de verduras	CH 44.4
Hamburguesa vegana con pisto	Prot 34.9
Pan y fruta	Líp 27.7
Cena recomendada	

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	

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	



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