

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 52.7
Entremeses variados	Prot 47.2
Pan y fruta	Líp 13
Cena recomendada	

9 MARTES

Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 625.5
Legumbres a la Riojana	CH 57.1
Colitas de bacalao al horno con alioli	Prot 58.5
Pan y fruta	Líp 17.2
Cena recomendada	

10 MIÉRCOLES

Lechuga, tomate y maíz	kCal 532.8
Arroz "amb fesols i naps"	CH 88.3
Tortilla de calabacín	Prot 67.1
Pan y lácteo	Líp 56.1
Cena recomendada	

11 JUEVES

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 774.6
Pan con tomate y atún	CH 118
Fideuá	Prot 55.1
Pan y fruta	Líp 9.7
Cena recomendada	

12 VIERNES

Ensalada variada	kCal 429
Crema de brócoli	CH 42
Pollo al horno con verduras	Prot 32.9
Pan y zumo de naranja nat.	Líp 13
Cena recomendada	

15 LUNES

Ensalada variada	kCal 662.9
Macarrones a la carbonara vegetal	CH 80.1
Rape al "all i pebre"	Prot 43.6
Pan y fruta	Líp 18.2
Cena recomendada	

16 MARTES

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 586.1
Olleta de verduras	CH 165.5
Tortilla de caballa y quesito	Prot 43.6
Pan y lácteo artesanal	Líp 15.9
Cena recomendada	

17 MIÉRCOLES

Lechuga, tomate y pepino	kCal 479.3
Sopa de gallina	CH 39.32
Albóndigas en salsa Española	Prot 37
Pan y piña en su jugo	Líp 19.3
Cena recomendada	

18 JUEVES

Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 749
Arroz con setas y alcachofa	CH 66.5
Pescado de lonja de proximidad	Prot 50.6
Pan y fruta	Líp 31.8
Cena recomendada	

19 VIERNES

Ensalada variada	kCal 455.9
Patatas con verduras y costilla	CH 22
Revuelto de champiñones	Prot 45.4
Pan y fruta	Líp 21.3
Cena recomendada	

22 LUNES	
Ensalada variada	kCal 634.1
Garbanzos con calabaza y jamón ECO	CH 85.1
Merluza a la americana	Prot 54.3
Pan y fruta	Líp 9.1
Cena recomendada	

23 MARTES	
Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 408.1
Sopa de pescado con fideos	CH 54.1
Pollo estofado con guisantes	Prot 64.1
Pan y lácteo	Líp 57.6
Cena recomendada	

24 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y espárragos	kCal 455.2
Crema de legumbres y verduras	CH 37.3
Tortilla de patata con pavo	Prot 42.7
Pan y fruta	Líp 15.7
Cena recomendada	

25 JUEVES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 776.2
Montadito de atún con tomate natural	CH 120.9
Arroz meloso marinero	Prot 53.3
Pan y fruta	Líp 9.6
Cena recomendada	



29 LUNES	
Ensalada variada	kCal 396
Sopa de verduras	CH 13.86
Lomo al ajillo con salsa de tomate	Prot 49.57
Pan y fruta	Líp 16.3
Cena recomendada	

30 MARTES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 708.7
Espaguetis con salsa funghi	CH 177.3
Abadejo gratinado	Prot 44.9
Pan 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 62
Tortilla de puerro y queso	Prot 44
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