

1 DILLUNS

Vacances

2 DIMARTS

Vacances

3 DIMECRES

Vacances

4 DIJOUS

Vacances

5 DIVENDRES

Vacances

8 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 512.5
	Pasta amb tomaca i tonyina	CH 64.7
	Companatge variat	Prot 35.2
	Pa i fruita	Lip 13
Sopar recomanat		
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

9 DIMARTS

	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 623.4
	Lletilles a la Riojana ECO	CH 68.3
	Bacallà al forn amb all i oli	Prot 46.7
	Pa integral i fruita	Lip 17.2
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		

10 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 532.8
	Arròs amb fesols i naps	CH 100.3
	Truita de carabasseta	Prot 55.1
	Pa i lacti	Lip 56.1
Sopar recomanat		
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

11 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 551.3
	Pa amb tomaca i pernil serrà	CH 88.18
	Fideuà	Prot 34.67
	Pa integral i fruita	Lip 7.27
Sopar recomanat		
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita		

12 DIVENDRES

	Amanida variada	kCal 429
	Crema de bròcoli	CH 54
	Pollastre al forn amb verdures	Prot 20.9
	Pa i suc de taronja natural	Lip 13
Sopar recomanat		
Amanida rusa, lluç a la planxa i fruita		

15 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 662.9
	Macarrons a la carbonara vegetal ECO	CH 92.1
	Rap al all i pebre	Prot 31.6
	Pa i fruita	Lip 18.2
Sopar recomanat		
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

16 DIMARTS

	Enciam, tomaca i ceba	kCal 558.2
	Olleta de cigrons	CH 170.8
	Truita de verat amb formatge	Prot 31.2
	Pa integral i lacti artesanal	Lip 15.9
Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		

17 DIMECRES

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 479.3
	Sopa de gallina amb fideus	CH 51.32
	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25
	Pa i pinya en el seu suc	Lip 19.3
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

18 DIJOUS

	Enciam, carlota i dacsà	kCal 746.9
	Arròs amb bolets i carxofa	CH 77.7
	Peix de llotja de proximitat	Prot 38.8
	Pa integral i fruita	Lip 31.8
Sopar recomanat		
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		

19 DIVENDRES

	Amanida variada	kCal 455.9
	Creïlles amb verdures i costella	CH 34
	Regirat de xampinyons	Prot 33.4
	Pa i fruita	Lip 21.3
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

22 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 614.4
Llentilles amb carabassa i pernil ECO	CH 67.7
Lluç a l'americana	Prot 47
Pa i fruita	Líp 13.9
Sopar recomanat	
Llom al forn amb samfaina i lacti	

23 DIMARTS	
Enciam, tomaca i olives	kCal 406
Sopa de peix amb fideus integrals	CH 65.3
Pollastre estofat amb pèsols	Prot 52.3
Pa integral i lacti	Líp 57.6
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita	

24 DIMECRES	
Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 455.2
Crema de llegums i verdures	CH 49.3
Truita de creïlla amb polit	Prot 30.7
Pa i fruita	Líp 15.7
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

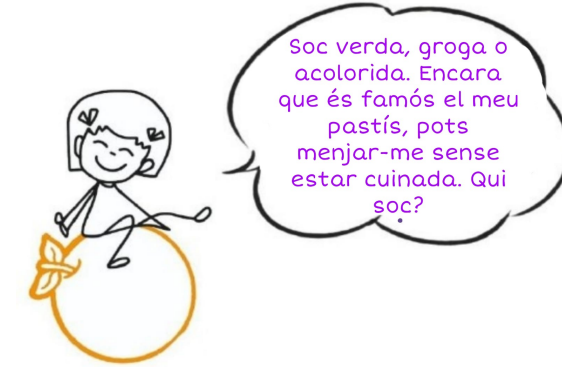
25 DIJOUS	
Enciam, tomaca i carlota	kCal 774.1
Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 132.1
Arròs melós mariner	Prot 41.5
Pa integral i fruita	Líp 9.6
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	



29 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 514.5
Sopa amb verdures	CH 41
Llom amb allada amb salsa de tomaca	Prot 42.7
Pa i fruita	Líp 20.6
Sopar recomanat	
Rap amb verdures i fruita	

30 DIMARTS	
Enciam, tomaca i dacsa	kCal 706.6
Espaguetis amb salsa funghi	CH 188.5
Abadejo gratinat	Prot 33.1
Pa integral i lacti artesanal	Líp 22.2
Sopar recomanat	
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	

31 DIMECRES	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 556.6
Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	CH 74
Tortilla de porros i formatge	Prot 32
Pa i fruita	Líp 15.4
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038)

En compliment de l'reglament 1169/2011, l'empresa té a la seva disposició els al·lèrgens que contenen aquests menús. Podran sol·licitar-ho a: calidad@sercole.com