

3	LUNES
 Ensalada variada	kCal 622
 Lentejas con verduras y quinoa	CH 75.05
 Pescado blanco rebozado casero	Prot 45.82
 Pan y fruta	Lip 14.2
Cena recomendada	
Bachocas salteadas, pollo a la plancha y fruta	

4	MARTES
 Buffet de ensaladas	kCal 595.4
 Tallarines a la carbonara vegetal	CH 64.6
 Tortilla de atún	Prot 43.5
 Pan integral y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	
Tomate natural y pepino, filete de ternera y fruta	

5	MIÉRCOLES
***	kCal 555
 Ensalada completa	CH 67.8
 Arroz caldoso con costilla, garbanzos y acelgas eco	Prot 26.5
 Pan y fruta	Lip 20.4
Cena recomendada	
Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo	

6	JUEVES
 Lechuga, tomate y pepino	kCal 338.1
 Crema de zanahoria	CH 32.1
 Hamburguesa al horno con pisto casero	Prot 25.5
 Yogur y Pan integral	Lip 11.9
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

7	VIERNES
 Ensalada variada	kCal 487.1
 Huevo cocido con pavo	CH 66.6
 Fideuá de setas y verduras	Prot 30.8
 Pan y fruta	Lip 11.4
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

10	LUNES
 Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 420.5
 Hervido Valenciano	CH 45.2
 Pollo al horno con manzana	Prot 31.3
 Pan y fruta	Lip 10.9
Cena recomendada	
Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta	

11	MARTES
 Buffet de ensaladas	kCal 764.2
 Olleta del maestrat	CH 65.8
 Merluza al all i pebre	Prot 53.2
 Pan integral y fruta	Lip 32.7
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

12	MIÉRCOLES
 Ensalada variada	kCal 568.3
 Pasta gratinada ECO	CH 64.2
 Tortilla de jamón york	Prot 36.8
 Pan y fruta	Lip 18.8
Cena recomendada	
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	



17	LUNES
Fiesta	

18	MARTES
Fiesta	

19	MIÉRCOLES
Fiesta	

20	JUEVES
Fiesta	

21	VIERNES
 Ensalada variada	kCal 473.3
 Pechuga de pavo y queso	CH 69.3
 Arroz integral con salsa de tomate casera	Prot 29.3
 Pan y fruta	Lip 9.5
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

24	LUNES
 Ensalada variada	kCal 675.9
 Espaguetis a la boloñesa vegetal	CH 79.1
 Abadejo al horno con verduras	Prot 51
 Pan y fruta	Lip 17.8
Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	

25	MARTES
***	kCal 557.6
 Ensalada completa	CH 74.3
 Arroz al horno	Prot 29.1
 Pan integral y fruta	Lip 16.5
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

26	MIÉRCOLES
 Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 358.4
 Sopa de pescado con fideos ECO	CH 41.2
 Tortilla de patata y cebolla	Prot 15.8
 Yogur artesanal y Pan	Lip 16.8
Cena recomendada	
Lomo al horno con pisto y lácteo	

27	JUEVES
 Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 664.8
 Potaje de garbanzos con verduras	CH 68.6
 Pollo en pepitoria	Prot 48.5
 Pan integral y fruta	Lip 19.8
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	



31	LUNES
 Ensalada variada	kCal 468.9
 Sopa de menudillos	CH 38.6
 Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 29.3
 Pan y fruta	Lip 22.7
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038) *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