

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	

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	

5 MIÉRCOLES	

Ensalada completa	CH 67.8
Arroz caldoso con garbanzos y acelgas eco	Prot 26.5
Pan y fruta	Lip 20.4
Cena recomendada	

6 JUEVES	
Lechuga, tomate y pepino	kCal 383.7
Crema de zanahoria	CH 35.5
Hamburguesa vegana con pisto	Prot 17.7
Yogur y Pan integral	Lip 19
Cena recomendada	

7 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 593.2
Huevo cocido y queso	CH 64.6
Fideuá de setas y verduras	Prot 36.8
Pan y fruta	Lip 21.5
Cena recomendada	

10 LUNES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 390.7
Hervido Valenciano	CH 48.5
Albóndigas de bacalao	Prot 24
Pan y fruta	Lip 9.55
Cena recomendada	

11 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 636.9
Olleta de verduras y legumbres	CH 71.3
Merluza al all i pebre	Prot 47.2
Pan integral y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	

12 MIÉRCOLES	
Ensalada variada	kCal 594.5
Pasta gratinada ECO	CH 64.1
Tortilla francesa con queso	Prot 37.6
Pan y fruta	Lip 21.4
Cena recomendada	










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	

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	

25	MARTES
	*** kCal 557.6
	Ensalada completa CH 74.3
	Arroz al horno (sin carne) Prot 29.1
	Pan integral y fruta Lip 16.5
Cena recomendada	

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	

27	JUEVES
 	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 597.5
	Potaje de garbanzos con verduras CH 64.5
	Ventresca de merluza a la andaluza Prot 45.7
	Pan integral y fruta Lip 16.5
Cena recomendada	



31	LUNES
  	Ensalada variada kCal 549.5
 	Sopa de verduras CH 41.3
	Huevo a la plancha con pisto casero Prot 34.9
	Pan y fruta Lip 27.9
Cena recomendada	



								
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