

3	LUNES
 Ensalada variada	kCal 376
 Patatas con verduras y quinoa	CH 20.6
 Pescado blanco a la plancha	Prot 44.5
 Pan y fruta	Lip 13.5
Cena recomendada	
.	

4	MARTES
 Buffet de ensaladas	kCal 597.5
 Pasta a la carbonara vegetal	CH 53.4
 Tortilla de atún	Prot 55.3
 Pan y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	
.	

5	MIÉRCOLES
***	kCal 555
 Ensalada completa	CH 55.8
 Arroz caldoso con costilla, garbanzos y acelgas eco	Prot 38.5
 Pan y fruta	Lip 20.4
Cena recomendada	
.	

6	JUEVES
 Lechuga, tomate y pepino	kCal 340.2
 Crema de zanahoria	CH 20.9
 Hamburguesa al horno con pisto casero	Prot 37.3
 Yogur y Pan	Lip 11.9
Cena recomendada	
.	

7	VIERNES
 Ensalada variada	kCal 487.1
 Huevo cocido con pavo	CH 54.6
 Fideuá de setas y verduras	Prot 42.8
 Pan y fruta	Lip 11.4
Cena recomendada	
.	

10	LUNES
 Ensalada variada	kCal 432.9
 Hervido Valenciano	CH 33.2
 Pollo al horno con manzana	Prot 45
 Pan y fruta	Lip 13.3
Cena recomendada	
.	

11	MARTES
 Buffet de ensaladas	kCal 766.3
 Olleta del maestrat	CH 54.6
 Merluza al all i pebre	Prot 65
 Pan y fruta	Lip 32.7
Cena recomendada	
.	

12	MIÉRCOLES
 Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 555.9
 Pasta gratinada	CH 52.2
 Tortilla de jamón york	Prot 47.1
 Pan y fruta	Lip 16.4
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 57.3
 Arroz integral con salsa de tomate casera	Prot 41.3
 Pan y fruta	Lip 9.5
Cena recomendada	
.	

24	LUNES
 Ensalada variada	kCal 564.2
Pasta con salsa de tomate	CH 62.9
Abadejo al horno con verduras	Prot 52
Pan y fruta	Lip 12.2
Cena recomendada	
.	

25	MARTES
***	kCal 559.7
 Ensalada completa	CH 63.1
 Arroz al horno	Prot 40.9
Pan y fruta	Lip 16.5
Cena recomendada	
.	

26	MIÉRCOLES
 Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 358.4
 Sopa de pescado con fideos	CH 29.2
 Tortilla de patata y cebolla	Prot 27.8
 Yogur artesanal y Pan	Lip 16.8
Cena recomendada	
.	

27	JUEVES
 Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 807.6
 Potaje de garbanzos con verduras	CH 84.66
Pollo con verduritas	Prot 64.29
Pan y fruta	Lip 16.84
Cena recomendada	
.	



31	LUNES
 Ensalada variada	kCal 468.9
Sopa de menudillos	CH 26.6
Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 41.3
Pan y fruta	Lip 22.7
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