



5	DILLUNS
Vacances	

6	DIMARTS
Vacances	

7	DIMECRES	
	Amanida variada	kCal 468.2
	Macarrons integrals a la napolitana	CH 64.3
	Pit de titot i formatge	Prot 32.1
	Pa i fruita	Lip 9.7
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		

1	DIJOUS
Vacances	

2	DIVENDRES
Vacances	

12	DILLONS	
	Amanida variada	kCal 498.9
	Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 65.1
	Peix blau a les fines herbes	Prot 32.5
	Pa i fruita	Lip 12.6
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

13	DIMARTS	
  	Buffet d'amanida	kCal 563.1
	Estofat de cigrons amb verdures	CH 69
 	Truita francesa amb formatge	Prot 27.5
	Pa integral i fruita	Lip 19.6
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

14	DIMECRES	
 	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 468.5
 	Sopa de gallina amb hortalisses	CH 47.1
 	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25.8
	Pa i fruita	Lip 19.3
Sopar recomanat		
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

15	DIJOUS	
	Enciam, carlota i dacsa	kCal 645.2
	Arròs amb fesols i naps	CH 71.2
 	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 28
 	Pa integral i Iogurt artesanal	Líp 19.91
Sopar recomanat		
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

16	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 452.4
	Purè de carabasseta	CH 37.3
	Pit de pollastre amb salsa de tomaca casolana	Prot 31.4
	Pa i fruita	Lip 20.6
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

19	DILLUNS	Amanida variada kCal 556.9 CH 63.3 Prot 38.7 Lip 16.51 Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita
20	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 629.2 CH 83.2 Prot 32.6 Lip 17.9 Sopar recomanat Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti
21	DIMECRES	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 453.2 CH 46.6 Prot 33.2 Lip 14.8 Sopar recomanat Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita
22	DIJOUS	Enciam, tomaca i dacsa kCal 431.9 CH 67.9 Prot 18 Lip 12.3 Sopar recomanat Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita
23	DIVENDRES	Jornada gastronòmica de l'hivern kCal 620.8 CH 74.7 Prot 19.2 Lip 27.2 Sopar recomanat Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita

26	DILLUNS	Amanida variada kCal 676.5 CH 87.9 Prot 37.5 Lip 18 Sopar recomanat Remenat d'allis tendres amb ou i lacti
27	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 570.1 CH 72 Prot 32.3 Lip 16.3 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita
28	DIMECRES	Enciam, tomaca i cogombre kCal 520.8 CH 68.3 Prot 36.2 Lip 11.95 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita
29	DIJOUS	Enciam, tomaca i formatge fresc kCal 619.7 CH 96.8 Prot 26.4 Lip 13.8 Sopar recomanat Crema de porros, conill a l'adob i fruita
30	DIVENDRES	Amanida variada kCal 414.4 CH 46.4 Prot 14.8 Lip 18.6 Sopar recomanat Pimentons verds fregits, sardines i fruita



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



5	LUNES
Vacaciones	

6	MARTES
Vacaciones	

7	MIÉRCOLES	
  	Ensalada variada	kCal 468.2
  	Macarrones integrales a la napolitana	CH 64.3
	Pechuga de pavo y queso	Prot 32.1
	Pan y fruta	Lip 9.7
Cena recomendada		
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta		

1	JUEVES
Vacaciones	

2	VIERNES
Vacaciones	

12	LUNES	
	Ensalada variada	kCal 498.9
	Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 65.1
	Pescado azul a las finas hierbas	Prot 32.5
	Pan y fruta	Lip 12.6
Cena recomendada		
Crema de puerros, jamón york y fruta		

13	MARTES	
   	Buffet de ensaladas	kCal 563.1
	Estofado de garbanzos con verduras	CH 69
 	Tortilla francesa con queso	Prot 27.5
	Pan integral y fruta	Lip 19.6
Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		

14	MIÉRCOLES	
 	Lechuga, tomate y pepino	kCal 468.5
	Sopa de gallina con hortalizas	CH 47.1
 	Albóndigas en salsa Española	Prot 25.8
	Pan y fruta	Lip 19.3
Cena recomendada		
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo		

15	JUEVES	
	Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 645.2
	"Arròs amb fesols i naps"	CH 71.2
 	Bacalao gratinado con alioli	Prot 28
 	Pan integral y Yogur artesanal	Líp 19.91
Cena recomendada		
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		

16	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 452.4
	Puré de calabacín	CH 37.3
	Pechuga con salsa de tomate casera	Prot 31.4
	Pan y fruta	Lip 20.6
Cena recomendada		
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		

19	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES
  Ensalada variada	kCal 556.9	  Buffet de ensaladas	kCal 629.2	  Lechuga, tomate y espárragos	kCal 453.2	 Lechuga, tomate y maíz	kCal 431.9	  Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
 Lentejas con verduras	CH 63.3	  Espaguetis ECO al pesto rojo (sin queso)	CH 83.2	  Sopa de pescado con fideos integrales	CH 46.6	 Crema de legumbres y verduras	CH 67.9	  Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja	CH 74.7
 Lomo adobado asado con cuscús	Prot 38.7	 Merluza a la Vizcaína	Prot 32.6	  Pollo al horno con verduritas y guisantes	Prot 33.2	 Tortilla de patata	Prot 18	  Arroz de carne, alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
 Pan y fruta	Lip 16.51	 Pan integral y fruta	Lip 17.9	 Pan y fruta	Lip 14.8	 Pan integral y fruta	Lip 12.3	  Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	

26	LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES
  Ensalada variada	kCal 676.5	  Buffet de ensaladas	kCal 570.1	 Lechuga, tomate y pepino	kCal 520.8	 Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 619.7	  Ensalada variada	kCal 414.4
  Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	CH 87.9	 Guiso de legumbres con verduras	CH 72	 Arroz caldoso hortelano con coliflor	CH 68.3	 Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.E	CH 96.8	 Puré de patata, zanahoria y puerro	CH 46.4
 Ventresca en salsa casera de verduritas	Prot 37.5	 Pollo al ajillo con chips de boniato	Prot 32.3	 Tortilla francesa	Prot 36.2	 Fideuá	Prot 26.4	 Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 14.8
 Pan y fruta	Lip 18	 Pan integral y Yogur	Lip 16.3	 Pan y fruta	Lip 11.95	 Pan integral y fruta	Lip 13.8	 Pan y fruta	Lip 18.6
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta		Crema de puerros, conejo adobado y fruta		Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	



GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



La comida saludable y la energía van de la mano

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