



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		

1	DIJOUS
Vacances	

2	DIVENDRES
Vacances	

8	DIJOURS	
Enciam, tomaca i carlota		kCal 469.3
 	Llentilles ECO amb verdures i pernil	CH 71.9
 	Lluç arrebossat amb salsa de tomaca casolana	Prot 31
	Pa integral i fruita	Lip 6.36
Sopar recomanat		
.		

9	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 606.3
 	Ou bollit amb tonyina i mahonesa	CH 77.9
	Arros amb setas i carabassa	Prot 16.8
	Pa i fruita	Lip 24.8
Sopar recomanat		
.		

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		

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		
.		

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		

15		DIJOUS	
Enciam, carlota i dacs		kCal	645.2
	Arròs amb fesols i naps	CH	71.2
 	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot	28
 	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip	19.91
Sopar recomanat			
.			

16	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 452.4
	Puré de carabasseta	CH 37.3
	Pit de pollastre amb salsa de tomaca casolana	Prot 31.4
	Pa i fruita	Lip 20.6
Sopar recomanat		
.		

19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES
 Amanida variada	kCal 551.1	 Buffet d'amanida	kCal 629.2	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 462.1	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 431.9	 Jornada gastronòmica de l'hivern	kCal 620.8
 Llentilles amb verdures	CH 75.4	 Espaguetis ECO als pesto roig (sense formatge)	CH 83.2	 Sopa d'au amb fideus integrals	CH 47.2	 Crema de llegums i verdures	CH 67.9	 Amanida completa amb fruita, formatge i amaniment de taronja	CH 74.7
 Ventresca amb salsa casolana de verduretes	Prot 31.6	 Lluç a la Vizcaina	Prot 32.6	 Pollastre al forn amb verduretes i pèsols	Prot 34	 Truita de creïlla	Prot 18	 Arròs de carn, carxofa, faves i alls tendres	Prot 19.2
 Pa i fruita	Lip 12.8	 Pa integral i fruita	Lip 17.9	 Pa i fruita	Lip 15.2	 Pa integral i fruita	Lip 12.3	 Pa i postre casolà	Lip 27.2
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	

26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES
 Amanida variada	kCal 602.6	 Buffet d'amanida	kCal 570.1	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 520.8	 Enciam, tomaca i formatge fresc	kCal 609	 Amanida variada	kCal 414.4
 Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	CH 76	 Guisat de fesols amb verdures	CH 72	 Arròs caldós hortelà amb coliflor	CH 68.3	 Tosta d'humus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.E	CH 100.6	 Puré de creïlla, carlota i porros	CH 46.4
 Truita francesa amb verdures saltades	Prot 33	 Pollastre amb allada i xips de moniato	Prot 32.3	 Truita francesa	Prot 36.2	 Arròs amb salsa de tomaca casolana	Prot 21.5	 Llonganisses amb salsa de tomaca casolana	Prot 14.8
 Pa i fruita	Lip 17.85	 Pa integral i Iogurt	Lip 16.3	 Pa i fruita	Lip 11.95	 Pa integral i fruita	Lip 13.2	 Pa i fruita	Lip 18.6
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	



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 575.4
	Macarrones integrales a la napolitana	CH 64.1
	Tortilla francesa con quesito	Prot 36.5
	Pan y fruta	Lip 19.8
Cena recomendada		

1	JUEVES
Vacaciones	

2	VIERNES
Vacaciones	

8	JUEVES	
	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 469.3
	Lentejas con verduras ECO	CH 71.9
	Merluza rebozada con salsa de tomate casera	Prot 31
	Pan integral y fruta	Lip 6.36
Cena recomendada		
.		

9	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 606.3
	Huevo cocido con atún y mayonesa	CH 77.9
	Arroz con setas y calabaza	Prot 16.8
	Pan y fruta	Líp 24.8
Cena recomendada		
.		

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		
.		

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			
.			

14	MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y pepino	kCal 554.5
 	Sopa de verduras con hortalizas	CH 63.8
	Falafel con verduritas y guisantes	Prot 29.7
	Pan y fruta	Lip 19.7
Cena recomendada		
.		

15	JUEVES	
	Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 757.55
	Arroz con legumbres y verduras	CH 71.8
	Bacalao gratinado con alioli	Prot 24.8
	Pan integral y Yogur artesanal	Lip 33.41
Cena recomendada		
.		

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		
.		

19	LUNES		20	MARTES		21	MIÉRCOLES		22	JUEVES		23	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 477.2		Buffet de ensaladas	kCal 629.2		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 423.4		Lechuga, tomate y maíz	kCal 431.9		Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
	Lentejas con verduras	CH 63.5		Espaguetis ECO al pesto rojo (sin queso)	CH 83.2		Sopa de pescado con fideos integrales	CH 49.9		Crema de legumbres y verduras	CH 67.9		Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja	CH 74.7
	Tortilla francesa con cuscús	Prot 27.1		Merluza a la Vizcaína	Prot 32.6		Albóndigas de bacalao con verduritas salteadas	Prot 25.9		Tortilla de patata	Prot 18		Arroz de verduritas con alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
	Pan y fruta	Lip 12.65		Pan integral y fruta	Lip 17.9		Pan y fruta	Lip 13.45		Pan integral y fruta	Lip 12.3		Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

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 591.7
	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 65.3
	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		Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera	Prot 20.8
	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 27.1
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



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 Nº CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ES 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



5	DILLUNS
Vacances	

6	DIMARTS
Vacances	

7	DIMECRES	
  	Amanida variada	kCal 575.4
  	Macarrons integrals a la napolitana	CH 64.1
 	Truita francesa amb formatge	Prot 36.5
	Pa i fruita	Lip 19.8
Sopar recomanat		

8	DIJOUS	
Enciam, tomaca i carlota		kCal 469.3
 	Llentilles amb verdures ECO	CH 71.9
 	Lluç arrebossat amb salsa de tomaca casolana	Prot 31
	Pa integral i fruita	Lip 6.36
Sopar recomanat		
.		

9	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 606.3
 	Ou bollit amb tonyina i mahonesa	CH 77.9
	Arros amb setas i carabassa	Prot 16.8
	Pa i fruita	Lip 24.8
Sopar recomanat		
.		

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		

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		
.		

14	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 554.5
 	Sopa de verdure amb hortalisses	CH 63.8
	Falafel amb verduretes i pesols	Prot 29.7
	Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		

15		DIJOUS	
Enciam, carlota i dacsa		kCal	757.55
	Arros caldos amb llegums i verdures	CH	71.8
 	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot	24.8
 	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip	33.41
Sopar recomanat			
.			

16	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 441.8
	Puré de carabasseta	CH 34.2
	Ou a la planxa amb samfaina casolana	Prot 31.4
	Pa i fruita	Lip 20.8
Sopar recomanat		
.		

19	DILLUNS		20	DIMARTS		21	DIMECRES		22	DIJOUS		23	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 477.2		Buffet d'amanida	kCal 629.2		Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 423.4		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 431.9		Jornada gastronòmica de l'hivern	kCal 620.8
	Llentilles amb verdures	CH 63.5		Espaguetis ECO als pesto roig (sense formatge)	CH 83.2		Sopa de peix amb fideus integrals	CH 49.9		Crema de llegums i verdures	CH 67.9		Amanida completa amb fruita, formatge i amaniment de taronja	CH 74.7
	Tortilla amb cuscús	Prot 27.1		Lluç a la Vizcaina	Prot 32.6		Mandonguilles de bacallà amb verdures saltades	Prot 25.9		Truita de creïlla	Prot 18		Arros de verdures amb carxofa, faves i alls tendres	Prot 19.2
	Pa i fruita	Lip 12.65		Pa integral i fruita	Lip 17.9		Pa i fruita	Lip 13.45		Pa integral i fruita	Lip 12.3		Pa i postre casolà	Lip 27.2
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

26	DILLUNS		27	DIMARTS		28	DIMECRES		29	DIJOUS		30	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 676.5		Buffet d'amanida	kCal 575.7		Enciam, tomaca i cogombre	kCal 520.8		Enciam, tomaca i formatge fresc	kCal 619.7		Amanida variada	kCal 591.7
	Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	CH 87.9		Guisat de fesols amb verdures	CH 69.3		Arros caldós hortelà amb coliflor	CH 68.3		Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.E	CH 96.8		Purè de creïlla, carlota i porros	CH 65.3
	Ventresca amb salsa casolana de verdures	Prot 37.5		Lluç amb allada amb xips de moniato	Prot 33.3		Truita francesa	Prot 36.2		Fideuà	Prot 26.4		Hamburguesa vegetal amb salsa de tomaca casolana	Prot 20.8
	Pa i fruita	Lip 18		Pa integral i Iogurt	Lip 18.3		Pa i fruita	Lip 11.95		Pa integral i fruita	Lip 13.8		Pa i fruita	Lip 27.1
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		
.			.			.			.			.		



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	DILLUNS
Vacances	

6	DIMARTS
Vacances	

7	DIMECRES	
	Amanida variada	kCal 575.4
	Macarrons integrals a la napolitana	CH 64.1
	Truita francesa amb formatge	Prot 36.5
	Pa i fruita	Lip 19.8
Sopar recomanat		

8	DIJOUS	
Enciam, tomaca i carlota		kCal 469.3
 	Llenties amb verdures ECO	CH 71.9
 	Lluç arrebossat amb salsa de tomaca casolana	Prot 31
	Pa integral i fruita	Lip 6.36
Sopar recomanat		

9	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 606.3
	Ou bollit amb tonyina i mahonesa	CH 77.9
	Arros amb setas i carabassa	Prot 16.8
	Pa i fruita	Lip 24.8
Sopar recomanat		
.		

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		

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		

14	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 554.5
 	Sopa de verdures amb hortalisses	CH 63.8
	Falafel amb verduretes i pesols	Prot 29.7
	Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		
.		

15	DINJUS	
	Enciam, carlota i dacsa	kCal 757.55
	Arros caldos amb llegums i verdures	CH 71.8
 	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 24.8
 	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 33.41
Sopar recomanat		
.		

16	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 452.4
	Puré de carabasseta	CH 37.3
	Pit de pollastre amb salsa de tomaca casolana	Prot 31.4
	Pa i fruita	Lip 20.6
Sopar recomanat		
.		

19	DILLUNS		20	DIMARTS		21	DIMECRES		22	DIJOUS		23	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 477.2		Buffet d'amanida	kCal 629.2		Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 423.4		Enciam, tomaca i dacsà	kCal 431.9		Jornada gastronòmica de l'hivern	kCal 620.8
	Llentilles amb verdures	CH 63.5		Espaguetis ECO als pesto roig (sense formatge)	CH 83.2		Sopa de peix amb fideus integrals	CH 49.9		Crema de llegums i verdures	CH 67.9		Amanida completa amb fruita, formatge i amaniment de taronja	CH 74.7
	Tortilla amb cuscús	Prot 27.1		Lluç a la Vizcaina	Prot 32.6		Mandonguilles de bacallà amb verdures saltades	Prot 25.9		Truita de creïlla	Prot 18		Arros de verdures amb carxofa, faves i alls tendres	Prot 19.2
	Pa i fruita	Lip 12.65		Pa integral i fruita	Lip 17.9		Pa i fruita	Lip 13.45		Pa integral i fruita	Lip 12.3		Pa i postre casolà	Lip 27.2
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

26	DILLUNS		27	DIMARTS		28	DIMECRES		29	DIJOUS		30	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 676.5		Buffet d'amanida	kCal 570.1		Enciam, tomaca i cogombre	kCal 520.8		Enciam, tomaca i formatge fresc	kCal 619.7		Amanida variada	kCal 591.7
	Macarrons integrals ECO a la bolonyesa vegetal	CH 87.9		Guisat de fesols amb verdures	CH 72		Arros caldós hortelà amb coliflor	CH 68.3		Tosta d'hummus amb pebre roig de la Vera i A.O.V.E	CH 96.8		Purè de creïlla, carlota i porros	CH 65.3
	Ventresca amb salsa casolana de verdures	Prot 37.5		Pollastre amb allada i xips de moniato	Prot 32.3		Truita francesa	Prot 36.2		Fideuà	Prot 26.4		Hamburguesa vegetal amb salsa de tomaca casolana	Prot 20.8
	Pa i fruita	Lip 18		Pa integral i Iogurt	Lip 16.3		Pa i fruita	Lip 11.95		Pa integral i fruita	Lip 13.8		Pa i fruita	Lip 27.1
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		



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		

8	JUEVES	
	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 469.3
	Lentejas ECO con verduras y jamón	CH 71.9
	Merluza rebozada con salsa de tomate casera	Prot 31
	Pan integral y fruta	Lip 6.36
Cena recomendada		

9	VIERNES	
  	Ensalada variada	kCal 606.3
 	Huevo cocido con atún y mayonesa	CH 77.9
	Arroz con setas y calabaza	Prot 16.8
	Pan y fruta	Líp 24.8
Cena recomendada		
.		

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		

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		
.		

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		

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	Lip 19.91
Cena recomendada		
.		

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	Líp 20.6
Cena recomendada		
.		

19	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 551.1		Buffet de ensaladas	kCal 629.2		Lechuga, tomate y maíz	kCal 431.9		Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
	Lentejas con verduras	CH 75.4		Espaguetis ECO al pesto rojo (sin queso)	CH 83.2		Crema de legumbres y verduras	CH 67.9		Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja	CH 74.7
	Ventresca en salsa casera de verduritas	Prot 31.6		Merluza a la Vizcaína	Prot 32.6		Tortilla de patata	Prot 18		Arroz de carne, alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
	Pan y fruta	Lip 12.8		Pan integral y fruta	Lip 17.9		Pan integral y fruta	Lip 12.3		Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada			
.		.		.		.		.			

26	LUNES		27	MARTES		28	MIÉRCOLES		29	JUEVES		30	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 602.6	 	Buffet de ensaladas	kCal 570.1		Lechuga, tomate y pepino	kCal 520.8		Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 609		Ensalada variada	kCal 414.4
  	Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	CH 76		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 100.6		Puré de patata, zanahoria y puerro	CH 46.4
	Tortilla francesa con verduritas salteadas	Prot 33		Pollo al ajillo con chips de boniato	Prot 32.3		Tortilla francesa	Prot 36.2		Arroz con salsa de tomate casera	Prot 21.5		Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 14.8
	Pan y fruta	Lip 17.85	 	Pan integral y Yogur	Lip 16.3		Pan y fruta	Lip 11.95		Pan integral y fruta	Lip 13.2		Pan y fruta	Lip 18.6
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		
.			.			.			.			.		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



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



5	LUNES
Vacaciones	

6	MARTES
Vacaciones	

7	MIÉRCOLES	
  	Ensalada variada	kCal 575.4
  	Macarrones integrales a la napolitana	CH 64.1
 	Tortilla francesa con quesito	Prot 36.5
	Pan y fruta	Lip 19.8
Cena recomendada		

1	JUEVES
Vacaciones	

2	VIERNES
Vacaciones	

8	JUEVES	
	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 469.3
	Lentejas con verduras ECO	CH 71.9
	Merluza rebozada con salsa de tomate casera	Prot 31
	Pan integral y fruta	Lip 6.36
Cena recomendada		
.		

9	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 606.3
	Huevo cocido con atún y mayonesa	CH 77.9
	Arroz con setas y calabaza	Prot 16.8
	Pan y fruta	Líp 24.8
Cena recomendada		
.		

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		
.		

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		
.		

14	MIÉRCOLES	
 	Lechuga, tomate y pepino	kCal 554.5
	Sopa de verduras con hortalizas	CH 63.8
	Falafel con verduritas y guisantes	Prot 29.7
	Pan y fruta	Lip 19.7
Cena recomendada		
.		

15	JUEVES	
	Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 757.5
	Arroz con legumbres y verduras	CH 71.8
	Bacalao gratinado con alioli	Prot 24.8
	Pan integral y Yogur artesanal	Lip 33.41
Cena recomendada		
.		

16	VIERNES	
  	Ensalada variada	kCal 441.8
	Puré de calabacín	CH 34.2
	Huevo a la plancha con pisto casero	Prot 31.4
	Pan y fruta	Líp 20.8
Cena recomendada		
.		

19	LUNES		20	MARTES		21	MIÉRCOLES		22	JUEVES		23	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 477.2		Buffet de ensaladas	kCal 629.2		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 423.4		Lechuga, tomate y maíz	kCal 431.9		Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
	Lentejas con verduras	CH 63.5		Espaguetis ECO al pesto rojo (sin queso)	CH 83.2		Sopa de pescado con fideos integrales	CH 49.9		Crema de legumbres y verduras	CH 67.9		Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja	CH 74.7
	Tortilla francesa con cuscús	Prot 27.1		Merluza a la Vizcaína	Prot 32.6		Albóndigas de bacalao con verduritas salteadas	Prot 25.9		Tortilla de patata	Prot 18		Arroz de verduritas con alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
	Pan y fruta	Lip 12.65		Pan integral y fruta	Lip 17.9		Pan y fruta	Lip 13.45		Pan integral y fruta	Lip 12.3		Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

26	LUNES		27	MARTES		28	MIÉRCOLES		29	JUEVES		30	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 676.5		Buffet de ensaladas	kCal 575.7		Lechuga, tomate y pepino	kCal 520.8		Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 619.7		Ensalada variada	kCal 591.7
	Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	CH 87.9		Guiso de legumbres con verduras	CH 69.3		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 65.3
	Ventresca en salsa casera de verduritas	Prot 37.5		Merluza al ajillo con chips de boniato	Prot 33.3		Tortilla francesa	Prot 36.2		Fideuá	Prot 26.4		Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera	Prot 20.8
	Pan y fruta	Lip 18		Pan integral y Yogur	Lip 18.3		Pan y fruta	Lip 11.95		Pan integral y fruta	Lip 13.8		Pan y fruta	Lip 27.1
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



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 Nº 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