

2	DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 740.3		Buffet d'amanida	kCal 588.1		Enciam, tomaca i olives llaminades	kCal 392.9		Amanida variada	kCal 424.5
	Llentilles ECO a la Riojana	CH 108.2		Macarrons integrals amb salsa de tomaca i tonyina	CH 80.3		Crema de bròcoli i poma	CH 52.2		Arròs amb costella, cigrons i bledes ECO	CH 56
	Filete de galineta en tempura amb verdures saltades	Prot 47		Truita hortolana amb verdures de temporada	Prot 23.8		Pit de pollastre amb samfaina casolana	Prot 20.9		Bacallà gratinat	Prot 35.3
	Pa i fruita	Lip 13.9		Pa integral i fruita	Lip 18.7		Pa i fruita	Lip 9		Pa integral i Iogurt	Lip 26.5
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		Sopa de menuts amb verdures, cigrons i estrelletes		Escalopa de llom amb pèsols i carlota	
Lip 13.9		Lip 18.7		Lip 9		Lip 26.5		Lip 12.1		Lip 12.1	
9	DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 508		Buffet d'amanida	kCal 692.8		Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 648.4		Amanida variada	kCal 706.6
	Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	CH 80.6		Olleta del maestrat	CH 72.4		Llentilles amb verdures ECO	CH 63.1		Espaguetis ECO prosciutto funghi	CH 87.4
	Truita francesa amb verdures saltades	Prot 18.5		Ventresca de lluç amb "picadeta"	Prot 38.3		Pollastre en pepitoria	Prot 49.9		Peix de llotja de proximitat	Prot 31.3
	Pa i fruita	Lip 12.25		Pa integral i fruita	Lip 26.6		Pa i fruita	Lip 20		Pa i fruita	Lip 25.4
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		Amanida de tomaca i avocat, titot adobat i fruita		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	
Lip 12.25		Lip 26.6		Lip 20		Lip 24.31		Lip 25.4		Lip 25.4	
16	DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 716.3		Buffet d'amanida	kCal 552.9		Enciam, carlota i olives verdes llaminades	kCal 652.1	Festiu		
	Sopa d'au amb llegums, verdures i quinoa	CH 99.3		Llentilles ECO amb verdures i arròs integral	CH 58.9		Espirals amb salsa de formatge	CH 72.5			
	Canelons amb beixamel gratinats	Prot 35.5		Truita francesa amb pernil cuit	Prot 42		Lluç amb salsa de tomaca casolana	Prot 44.4			
	Pa i fruita	Lip 19.4		Pa integral i fruita	Lip 17.2		fruita i fruita	Lip 20.9			
Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat		Sopar recomanat			
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita		Bullit valencià, ou i fruita		Bullit valencià, ou i fruita		Bullit valencià, ou i fruita			
Lip 19.4		Lip 17.2		Lip 20.9		Lip 20.9		Lip 20.9			

23	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 566.7
	Espaguetis ECO a la bolonyesa vegetal	CH 76.3
	Pit de titot i formatge	Prot 30.4
	Pa i fruita	Lip 14.9
Sopar recomanat		
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti		

24	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 607.2
	Pit de titot i formatge fresc	CH 74.8
	Arròs al forn	Prot 33.8
	Pa integral i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

25	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 544.4
	Potatge de cigrons amb espinacs (sense fruits secs)	CH 87.5
	Truita de creïlla	Prot 22.9
	Pa i fruita	Lip 13.9
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita		

26	DIJOUS	
	Enciam, pera i carlota	kCal 439.1
	Crema de pèsols i porro amb pa torrat casolà	CH 46
	Pollastre al forn amb poma	Prot 23.6
	Pa integral i Iogurt	Lip 17.3
Sopar recomanat		
Pimentons verds fregits, sardines i fruita		

27	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 644.3
	Fideus a la cassola	CH 82.8
	Peix de llotja de proximitat	Prot 29.6
	Pa i fruita	Lip 21
Sopar recomanat		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

30	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 678.2
	Estofat de llentilles ECO amb verdures i escenalls de pernil	CH 61.61
	Hamburguesa amb samfaina	Prot 53.68
	Pa i fruita	Lip 24.04
Sopar recomanat		
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita		

31	DIMARTS	
	Jornada gastronòmica de la primavera	kCal 699.7
	Arròs primaveral estil oriental	CH 87.8
	Pollastre cruixent al forn amb amanida fresca de temporada	Prot 26.3
	Pa i Macedònia de fruites	Lip 15.04
Sopar recomanat		
Rap amb verdures 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

2 LUNES	
Ensalada variada	kCal 740.3
Lentejas ECO a la riojana	CH 108.2
Filete de gallineta en tempura con verduritas salteadas	Prot 47 Lip 13.9
Pan y fruta	
Cena recomendada	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

3 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 588.1
Macarrones integrales con salsa de tomate y atún	CH 80.3
Tortilla hortelana con verduritas de temporada	Prot 23.8
Pan integral y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

4 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	kCal 392.9
Crema de brócoli y manzana	CH 52.2
Pechuga de pollo con pisto casero	Prot 20.9
Pan y fruta	Lip 9
Cena recomendada	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

5 JUEVES	
Lechuga, manzana y zanahoria	kCal 586.5
Arroz con costilla, garbanzos y acelgas ECO	CH 56
Bacalao gratinado	Prot 35.3
Pan integral y Yogur	Lip 26.5
Cena recomendada	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

6 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 424.5
Sopa de menudillos con verduras, garbanzos y estrellitas	CH 33.91
Escalope de lomo con guisantes y zanahoria	Prot 36
Pan y fruta	Lip 12.1
Cena recomendada	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

9 LUNES	
Ensalada variada	kCal 508
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 80.6
Tortilla francesa con verduritas salteadas	Prot 18.5
Pan y fruta	Lip 12.25
Cena recomendada	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	

10 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 692.8
Olleta del maestrat	CH 72.4
Ventresca de merluza con picadillo	Prot 38.3
Pan integral y fruta	Lip 26.6
Cena recomendada	
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	

11 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 648.4
Lentejas con verduras ECO	CH 63.1
Pollo en pepitoria	Prot 49.9
Pan y fruta	Lip 20
Cena recomendada	
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	

12 JUEVES	
Lechuga, naranja y maíz	kCal 554.25
Puré de legumbres y verduras	CH 40.3
Albóndigas en salsa española	Prot 26.1
Pan integral y Yogur artesanal	Lip 24.31
Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	

13 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 706.6
Espaguetis ECO prosciutto funghi	CH 87.4
Pescado de lonja de proximidad	Prot 31.3
Pan y fruta	Lip 25.4
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

16 LUNES	
Ensalada variada	kCal 716.3
Sopa de ave con legumbres, verduras y quínoa	CH 99.3
Canelones con bechamel gratinados	Prot 35.5
Pan y fruta	Lip 19.4
Cena recomendada	
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	

17 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 552.9
Lentejas ECO con verduras y arroz integral	CH 58.9
Tortilla francesa con jamón york	Prot 42
Pan integral y fruta	Lip 17.2
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	

18 MIÉRCOLES	
Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas	kCal 652.1
Espirales tricolor con salsa de queso	CH 72.5
Merluza con salsa de tomate casera	Prot 44.4
fruta y fruta	Lip 20.9
Cena recomendada	
Hervido valenciano, huevo y fruta	

19 JUEVES	
<h1>Fiesta</h1>	

20 VIERNES	
<h1>Fiesta</h1>	

23	LUNES
	Ensalada variada kCal 566.7
	Espaguetis ECO a la boloñesa vegetal CH 76.3
	Pechuga de pavo y queso Prot 30.4
	Pan y fruta Lip 14.9
Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	

24	MARTES
	Buffet de ensaladas kCal 607.2
	Pechuga de pavo y queso fresco CH 74.8
	Arroz al horno Prot 33.8
	Pan integral y fruta Lip 19.7
Cena recomendada	
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	

25	MIÉRCOLES
	Lechuga, tomate y maíz kCal 544.4
	Potaje de garbanzos con espinacas (sin frutos secos) CH 87.5
	Tortilla de patata Prot 22.9
	Pan y fruta Lip 13.9
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

26	JUEVES
	Lechuga, pera y zanahoria kCal 439.1
	Crema de guisantes y puerro con pan tostado casero CH 46
	Pollo al horno con manzana Prot 23.6
	Pan integral y Yogur Lip 17.3
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	

27	VIERNES
	Ensalada variada kCal 644.3
	Fideos a la cazuela CH 82.8
	Pescado de lonja de proximidad Prot 29.6
	Pan y fruta Lip 21
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

30	LUNES
	Ensalada variada kCal 678.2
	Estofado de lentejas ECO con verduritas y virutas de jamón CH 61.61
	Hamburguesa con pisto Prot 53.68
	Pan y fruta Lip 24.04
Cena recomendada	
Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta	

31	MARTES
	Jornada gastronómica de la primavera kCal 699.7
	Arroz primaveral estilo oriental CH 87.8
	Pollo crujiente al horno con ensalada fresca de temporada Prot 26.3
	Pan y Macedonia de frutas Lip 15.04
Cena recomendada	
Rape con verduras y fruta	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Más deporte y come sano que la salud está en tus manos

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º 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