





1 DIVENDRES

Festiu





## 4 DILLUNS

	Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 687.1
	Truita francesa amb formatge	CH 68.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 47.5
	Pa i fruita	Lip 25.4

Sopar recomanat

Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita





## 5 DIMARTS

	Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 592
	Ventresca de lluç a l'andalusa	CH 69.8
	Buffet d'amanida	Prot 35.6
	Pa integral i fruita	Lip 18.9

Sopar recomanat

Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti





## 6 DIMECRES

	Fideuà de marisc	kCal 626.7
	Falàfel al forn amb salsa de iogurt casolana	CH 102.2
	Enciam, tomaca i dacsca	Prot 24.8
	Pa i fruita	Lip 10.7

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita





## 7 DIJOUS

	Crema templada de porro i carlota ECO amb crostons	kCal 405.3
	Taquets de magre a la jardinera	CH 39.05
	Carlota en daus i pèsols	Prot 17.39
	Pa integral i Iogurt	Lip 19.54

Sopar recomanat

Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita





## 8 DIVENDRES

	Arròs integral a la cubana	kCal 617.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 79.5
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 17.7

Sopar recomanat

Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti





## 11 DILLUNS

	Sopa d'au amb llegums i verdures	kCal 529.8
	Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomaca casolana	CH 63.7
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 14.1

Sopar recomanat

Sandvitx vegetal amb verat i lacti





## 12 DIMARTS

	Llentilles ECO a la Riojana	kCal 687
	Truita de tonyina	CH 71.3
	Buffet d'amanida	Prot 42.7
	Pa integral i fruita	Lip 25.2

Sopar recomanat

Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita





## 13 DIMECRES

	Bullit valencià	kCal 579.15
	Pollastre en pepitoria	CH 42.5
	(Guarnició) Amanida d'enciam, dacsca i olives negres	Prot 28.4
	Pa i Iogurt artesanal	Lip 24.21

Sopar recomanat

Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita





## 14 DIJOUS

	Arrosset de Castelló	kCal 511.1
	Pit de titot i formatge fresc	CH 76.3
	(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 33.7
	Pa integral i fruita	Lip 8.7

Sopar recomanat

Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita

## 15 DIVENDRES

	Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 87.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.2
	Pa i fruita	Lip 23.8

Sopar recomanat

Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti

<p><b>18 DILLUNS</b></p> <p> <b>Espaguetis integrals ECO al pesto roig</b> <b>kCal 637.2</b></p> <p> <b>Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig</b> <b>CH 86.3</b></p> <p> <b>(Guarnició) Amanida variada</b> <b>Prot 31.3</b></p> <p> <b>Pa i fruita</b> <b>Lip 17.8</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita</p>	<p><b>19 DIMARTS</b></p> <p> <b>Favada asturiana</b> <b>kCal 468.8</b></p> <p> <b>Cuixetes de pollastre al forn amb poma</b> <b>CH 42.8</b></p> <p> <b>Buffet d'amanida</b> <b>Prot 37.3</b></p> <p> <b>Pa integral i fruita</b> <b>Lip 16.4</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita</p>	<p><b>20 DIMECRES</b></p> <p> <b>Crema de verdures ECO</b> <b>kCal 388.6</b></p> <p> <b>Truita francesa amb titot i formatge</b> <b>CH 54.1</b></p> <p><b>Enciam, tomaca i dacsà</b> <b>Prot 15.5</b></p> <p> <b>Pa i fruita</b> <b>Lip 10.7</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Pernil brasejat amb espinacs i fruita</p>	<p><b>21 DIJOUS</b></p> <p> <b>Sopa minestrone</b> <b>kCal 261.3</b></p> <p> <b>Mandonguilles de carn mixtes</b> <b>CH 37.41</b></p> <p><b>Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)</b> <b>Prot 7.96</b></p> <p> <b>Pa integral i fruita</b> <b>Lip 7.64</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita</p>	<p><b>22 DIVENDRES</b></p> <p><b>Arròs a la milanesa</b> <b>kCal 802.7</b></p> <p> <b>Peix de llotja de proximitat</b> <b>CH 85</b></p> <p><b>(Guarnició) Amanida variada amb fruita</b> <b>Prot 35.6</b></p> <p> <b>Pa i Biscuit casolà</b> <b>Lip 35.6</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita</p>
--	---	---	---	--

<p><b>25 DILLUNS</b></p> <p> <b>Llenties ECO amb quinoa</b> <b>kCal 552.3</b></p> <p> <b>Filet de palometa en salsa Mery casolana</b> <b>CH 33.8</b></p> <p> <b>(Guarnició) Amanida variada</b> <b>Prot 45</b></p> <p> <b>Pa i fruita</b> <b>Lip 13</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita</p>	<p><b>26 DIMARTS</b></p> <p> <b>Sopa de peix amb fideus integrals</b> <b>kCal 497.9</b></p> <p> <b>Guisat de titot a la provençal</b> <b>CH 54.7</b></p> <p> <b>Buffet d'amanida</b> <b>Prot 26.9</b></p> <p> <b>Pa integral i fruita</b> <b>Lip 19</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Crema de porros, conill a l'adob i fruita</p>	<p><b>27 DIMECRES</b></p> <p> <b>Crema de llegums i verdures amb crostons</b> <b>kCal 411.1</b></p> <p> <b>Truita de creïlles amb ceba</b> <b>CH 56.6</b></p> <p> <b>Enciam, tomaca i olives llaminades</b> <b>Prot 17.8</b></p> <p> <b>Pa i fruita</b> <b>Lip 14.5</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Pimentons verds fregits, sardines i fruita</p>	<p><b>28 DIJOUS</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> <b>kCal 551.1</b></p> <p> <b>Pernil i formatge Edam</b> <b>CH 66</b></p> <p><b>Enciam, carlota i cogombre</b> <b>Prot 38.2</b></p> <p> <b>Pa integral i fruita</b> <b>Lip 15.2</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita</p>	<p><b>29 DIVENDRES</b></p> <p><b>Jornada gastronòmica de l'estiu</b> <b>kCal 629.75</b></p> <p> <b>Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat</b> <b>CH 67.36</b></p> <p> <b>Peix de llotja de proximitat</b> <b>Prot 30.81</b></p> <p> <b>Pa i gelat</b> <b>Lip 25.65</b></p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita</p>
---	--	---	--	---



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](mailto:calidad@sercole.com)



1 VIERNES

# Fiesta

4 LUNES	
Macarrones ECO a la boloñesa vegetal	kCal 687.1
Tortilla francesa con queso	CH 68.3
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 47.5
Pan y fruta	Líp 25.4
<b>Cena recomendada</b>	
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta	

5 MARTES	
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 592
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 69.8
Buffet de ensalada	Prot 35.6
Pan integral y fruta	Líp 18.9
<b>Cena recomendada</b>	
Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo	

6 MIÉRCOLES	
Fideuá de marisco	kCal 626.7
Falafel al horno con salsa de yogur casera	CH 102.2
Lechuga, tomate y maíz	Prot 24.8
Pan y fruta	Líp 10.7
<b>Cena recomendada</b>	
Crema de puerros, jamón york y fruta	

7 JUEVES	
Crema templada de puerro y zanahoria ECO con picatostes	kCal 405.3
Taquitos de magro a la jardinera	CH 39.05
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 17.39
Pan integral y Yogur	Líp 19.54
<b>Cena recomendada</b>	
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta	

8 VIERNES	
Arroz integral a la cubana	kCal 617.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 79.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Líp 17.7
<b>Cena recomendada</b>	
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo	

11 LUNES	
Sopa de ave con legumbres y verduras	kCal 529.8
Hamburguesa de pollo con salsa de tomate casera	CH 63.7
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Líp 14.1
<b>Cena recomendada</b>	
Sándwich vegetal con caballa y lácteo	

12 MARTES	
Lentejas ECO a la riojana	kCal 687
Tortilla de atún	CH 71.3
Buffet de ensalada	Prot 42.7
Pan integral y fruta	Líp 25.2
<b>Cena recomendada</b>	
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	

13 MIÉRCOLES	
Hervido Valenciano	kCal 579.15
Pollo en pepitoria	CH 42.5
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras	Prot 28.4
Pan y Yogur artesanal	Líp 24.21
<b>Cena recomendada</b>	
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta	

14 JUEVES	
Arrocito de Castellón	kCal 511.1
Pechuga de pavo y queso fresco	CH 76.3
(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 33.7
Pan integral y fruta	Líp 8.7
<b>Cena recomendada</b>	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta	

15 VIERNES	
Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 87.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.2
Pan y fruta	Líp 23.8
<b>Cena recomendada</b>	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES					
	<b>Espaguetis integrales ECO al pesto rojo</b> Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón (Guarnición) Ensalada variada Pan y fruta	kCal 637.2 CH 86.3 Prot 31.3 Lip 17.8		<b>Fabada asturiana</b> Jamoncitos de pollo al horno con manzana <b>Buffet de ensalada</b> Pan integral y fruta	kCal 468.8 CH 42.8 Prot 37.3 Lip 16.4		<b>Crema de verduras ECO</b> Tortilla francesa con pavo y queso Lechuga, tomate y maíz Pan y fruta	kCal 388.6 CH 54.1 Prot 15.5 Lip 10.7		<b>Sopa minestrone</b> Albóndigas de carne mixtas Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...) Pan integral y fruta	kCal 261.3 CH 37.41 Prot 7.96 Lip 7.64		<b>Arroz a la milanesa</b> <b>Pescado de lonja de proximidad</b> (Guarnición) Ensalada variada con fruta Pan y <b>Bizcocho casero</b>	kCal 802.7 CH 85 Prot 35.6 Lip 35.6
<b>Cena recomendada</b> Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		<b>Cena recomendada</b> Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		<b>Cena recomendada</b> Jamón braseado con espinacas y fruta		<b>Cena recomendada</b> Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		<b>Cena recomendada</b> Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta						

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES					
	<b>Lentejas ECO con quinoa</b> Filete de palometa en salsa Mery casera (Guarnición) Ensalada variada Pan y fruta	kCal 552.3 CH 33.8 Prot 45 Lip 13		<b>Sopa de pescado con fideos integrales</b> Guiso de pavo a la provenzal <b>Buffet de ensalada</b> Pan integral y fruta	kCal 497.9 CH 54.7 Prot 26.9 Lip 19		<b>Crema de legumbres y verduras con picatostes</b> Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate y aceitunas laminadas Pan y fruta	kCal 411.1 CH 56.6 Prot 17.8 Lip 14.5		<b>Paella valenciana</b> Jamón serrano y queso Edam Lechuga, zanahoria y pepino Pan integral y fruta	kCal 551.1 CH 66 Prot 38.2 Lip 15.2		<b>Jornada gastronómica del verano</b> Ensalada multicolor de galetas con trocitos de pollo marinado <b>Pescado de lonja de proximidad</b> Pan y helado	kCal 629.75 CH 67.36 Prot 30.81 Lip 25.65
<b>Cena recomendada</b> Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta		<b>Cena recomendada</b> Crema de puerros, conejo adobado y fruta		<b>Cena recomendada</b> Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta		<b>Cena recomendada</b> Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta		<b>Cena recomendada</b> Ensalada valenciana, sándwich de pavo con queso fresco y fruta						







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

1 DIVENDRES





Festiu

## 4 DILLUNS

	Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 687.1
	Truita francesa amb formatge	CH 68.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 47.5
	Pa i fruita	Lip 25.4





Sopar recomanat

## 5 DIMARTS

	Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 592
	Ventresca de lluç a l'andalusa	CH 69.8
	Buffet d'amanida	Prot 35.6
	Pa integral i fruita	Lip 18.9





Sopar recomanat

## 6 DIMECRES

	Fideuà de marisc	kCal 626.7
	Falàfel al forn amb salsa de iogurt casolana	CH 102.2
	Enciam, tomaca i dacsà	Prot 24.8
	Pa i fruita	Lip 10.7





Sopar recomanat

## 7 DIJOUS

	Crema templada de porro i carlota ECO amb crostons	kCal 405.3
	Ou cuit a la jadinera	CH 39.05
	Carlota en daus i pèsols	Prot 17.39
	Pa integral i Iogurt	Lip 19.54





Sopar recomanat

## 8 DIVENDRES

	Arròs integral a la cubana	kCal 617.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 79.5
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 17.7





Sopar recomanat

## 11 DILLUNS

	Sopa de verdures amb llegums	kCal 711.4
	Hamburguesa vegetal amb salsa de tomaca casolana	CH 76.2
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 23.6
	Pa i fruita	Lip 34.4





Sopar recomanat

## 12 DIMARTS

	Llenties amb verdures ECO	kCal 606.6
	Truita de tonyina	CH 60.7
	Buffet d'amanida	Prot 39.7
	Pa integral i fruita	Lip 22.3





Sopar recomanat

## 13 DIMECRES

	Bullit valencià	kCal 579.15
	Filet de peix en pepitoria	CH 42.5
	(Guarnició) Amanida d'enciam, dacsà i olives negres	Prot 28.4
	Pa i Iogurt artesanal	Lip 24.21





Sopar recomanat

## 14 DIJOUS

	Arrosset de Castelló	kCal 780.8
	Montadito de formatge amb tomaca i oli d'oliva	CH 131.4
	(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 43.5
	Pa integral i fruita	Lip 9.7

Sopar recomanat

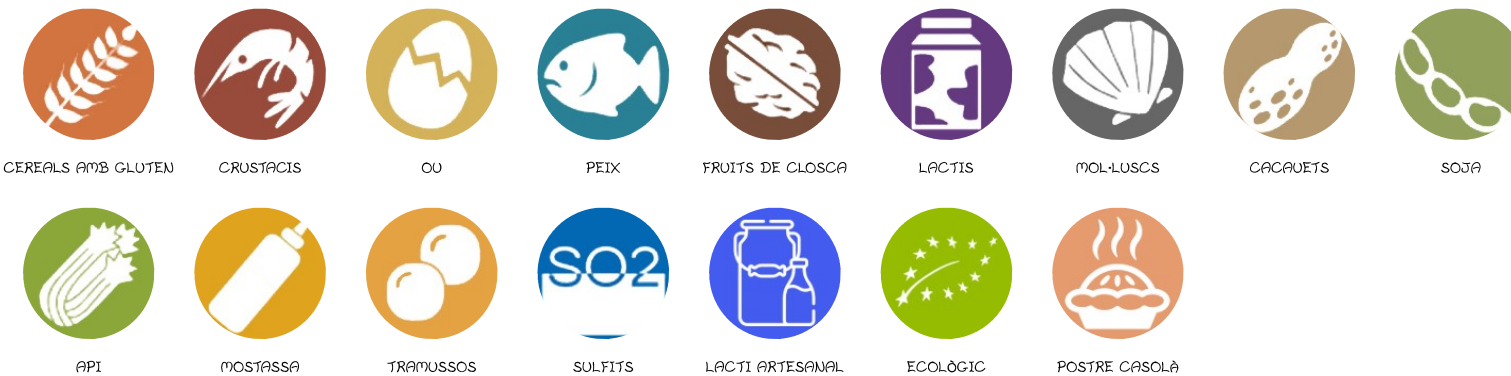
## 15 DIVENDRES

	Pasta integral amb salsa funghi	kCal 706.6
	Peix de llotja de proximitat	CH 87.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3
	Pa i fruita	Lip 25.4

Sopar recomanat

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES					
	<b>Espaguetis integrals ECO al pesto roig</b>	kCal 637.2		Fesols amb verdures	kCal 660.9		<b>Crema de verdures ECO</b>	kCal 430.4		Sopa minestrone	kCal 396.3		Arròs amb verdures	kCal 817.9
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 86.3		Truita de tonyina	CH 56.8		Truita francesa amb formatge	CH 54.2		Mandonguilles de bacallà al forn	CH 52.81		Peix de llotja de proximitat	CH 85.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3		<b>Buffet d'amanida</b>	Prot 52		Enciam, tomaca i dacsà	Prot 17.3		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 11.66		(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 33.2
	Pa i fruita	Lip 17.8		Pa integral i fruita	Lip 25.7		Pa i fruita	Lip 14.6		Pa integral i fruita	Lip 13.59		Pa i Biscuit casolà	Lip 38.1
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES		
	<b>Llentilles ECO amb quinoa</b>	kCal 552.3		Sopa de peix amb fideus integrals	kCal 497.9		Paella de verdures	kCal 902.1		<b>Jornada gastronòmica de l'estiu</b>	kCal 629.75
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 33.8		Huevo cocido a la provenzal	CH 54.7		Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 122		Amanida multicolor de pasta galets	CH 67.36
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 45		<b>Buffet d'amanida</b>	Prot 26.9		Enciam, carlota i cogombre	Prot 42.6		Peix de llotja de proximitat	Prot 30.81
	Pa i fruita	Lip 13		Pa integral i fruita	Lip 19		Pa integral i fruita	Lip 27.6		Pa i gelat	Lip 25.65
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](mailto:calidad@sercole.com)



1 VIERNES

# Fiesta

4 LUNES	
Macarrones ECO a la boloñesa vegetal	kCal 687.1
Tortilla francesa con queso	CH 68.3
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 47.5
Pan y fruta	Líp 25.4
Cena recomendada	

5 MARTES	
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 592
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 69.8
Buffet de ensalada	Prot 35.6
Pan integral y fruta	Líp 18.9
Cena recomendada	

6 MIÉRCOLES	
Fideuá de marisco	kCal 626.7
Falafel al horno con salsa de yogur casera	CH 102.2
Lechuga, tomate y maíz	Prot 24.8
Pan y fruta	Líp 10.7
Cena recomendada	

7 JUEVES	
Crema templada de puerro y zanahoria ECO con picatostes	kCal 405.3
Huevo cocido a la jardinera	CH 39.05
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 17.39
Pan integral y Yogur	Líp 19.54
Cena recomendada	

8 VIERNES	
Arroz integral a la cubana	kCal 617.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 79.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Líp 17.7
Cena recomendada	

11 LUNES	
Sopa de verduras con legumbres	kCal 711.4
Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera	CH 76.2
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 23.6
Pan y fruta	Líp 34.4
Cena recomendada	

12 MARTES	
Lentejas con verduras ECO	kCal 606.6
Tortilla de atún	CH 60.7
Buffet de ensalada	Prot 39.7
Pan integral y fruta	Líp 22.3
Cena recomendada	

13 MIÉRCOLES	
Hervido Valenciano	kCal 579.15
Filete de pescado en pepitoria	CH 42.5
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras	Prot 28.4
Pan y Yogur artesanal	Líp 24.21
Cena recomendada	

14 JUEVES	
Arrocito de Castellón	kCal 780.8
Montadito de queso con tomate y aceite de oliva	CH 131.4
(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 43.5
Pan integral y fruta	Líp 9.7
Cena recomendada	

15 VIERNES	
Pasta integral con salsa funghi	kCal 706.6
Pescado de lonja de proximidad	CH 87.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.3
Pan y fruta	Líp 25.4
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES
	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo		Alubias con verduras		Crema de verduras ECO		Sopa minestrone		Arroz con verduras
kCal 637.2	Filete de fogaño al horno con orégano y pimentón	CH 86.3	Tortilla de atún	CH 56.8	Tortilla francesa con queso	CH 54.2	Albóndigas de bacalao al horno	CH 52.81	Pescado de lonja de proximidad
Prot 31.3	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 52	Buffet de ensalada	Prot 17.3	Lechuga, tomate y maíz	Prot 11.66	Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 11.66	(Guarnición) Ensalada variada con fruta
Lip 17.8	Pan y fruta	Lip 25.7	Pan integral y fruta	Lip 14.6	Pan y fruta	Lip 13.59	Pan integral y fruta	Lip 13.59	Pan y Bizcocho casero
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES
	Lentejas ECO con quinoa		Sopa de pescado con fideos integrales		Crema de legumbres y verduras con picatostes		Paella de verduritas		Jornada gastronómica del verano
kCal 552.3	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 33.8	Huevo cocido a la provenzal	CH 54.7	Tortilla de patata y cebolla	CH 56.6	Montadito de atún con tomate natural	CH 122	Ensalada multicolor de pasta galets
Prot 45	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 26.9	Buffet de ensalada	Prot 17.8	Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 17.8	Lechuga, zanahoria y pepino	Prot 42.6	Pescado de lonja de proximidad
Lip 13	Pan y fruta	Lip 19	Pan integral y fruta	Lip 14.5	Pan y fruta	Lip 27.6	Pan integral y fruta	Lip 27.6	Pan y helado
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	



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

1 VIERNES

# Fiesta



4 LUNES	
Macarrones ECO a la boloñesa vegetal	kCal 687.1
Tortilla francesa con queso	CH 68.3
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 47.5
Pan y fruta	Líp 25.4
Cena recomendada	

5 MARTES	
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 592
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 69.8
Buffet de ensalada	Prot 35.6
Pan integral y fruta	Líp 18.9
Cena recomendada	

6 MIÉRCOLES	
Fideuá de marisco	kCal 626.7
Falafel al horno con salsa de yogur casera	CH 102.2
Lechuga, tomate y maíz	Prot 24.8
Pan y fruta	Líp 10.7
Cena recomendada	

7 JUEVES	
Crema templada de puerro y zanahoria ECO con picatostes	kCal 405.3
Huevo cocido a la jardinera	CH 39.05
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 17.39
Pan integral y Yogur	Líp 19.54
Cena recomendada	

8 VIERNES	
Arroz integral a la cubana	kCal 617.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 79.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Líp 17.7
Cena recomendada	

11 LUNES	
Sopa de ave con legumbres y verduras	kCal 529.8
Hamburguesa de pollo con salsa de tomate casera	CH 63.7
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Líp 14.1
Cena recomendada	

12 MARTES	
Lentejas con verduras ECO	kCal 606.6
Tortilla de atún	CH 60.7
Buffet de ensalada	Prot 39.7
Pan integral y fruta	Líp 22.3
Cena recomendada	

13 MIÉRCOLES	
Hervido Valenciano	kCal 579.15
Pollo en pepitoria	CH 42.5
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras	Prot 28.4
Pan y Yogur artesanal	Líp 24.21
Cena recomendada	

14 JUEVES	
Arrocito de Castellón	kCal 511.1
Pechuga de pavo y queso fresco	CH 76.3
(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 33.7
Pan integral y fruta	Líp 8.7
Cena recomendada	

15 VIERNES	
Pasta integral con salsa funghi	kCal 706.6
Pescado de lonja de proximidad	CH 87.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.3
Pan y fruta	Líp 25.4
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES
	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo		Alubias estofadas con verduras		Crema de verduras ECO		Sopa minestrone		Arroz con verduras
kCal 637.2		kCal 678.5		kCal 430.4		kCal 396.3		kCal 817.9	
	Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón		Jamonicitos de pollo al horno con manzana		Tortilla francesa con queso		Albóndigas de bacalao al horno		Pescado de lonja de proximidad
CH 86.3		CH 85.3		CH 54.2		CH 52.81		CH 85.4	
	(Guarnición) Ensalada variada		Buffet de ensalada		Lechuga, tomate y maíz		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)		(Guarnición) Ensalada variada con fruta
Prot 31.3		Prot 45.1		Prot 17.3		Prot 11.66		Prot 33.2	
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y Bizcocho casero
Líp 17.8		Líp 17.2		Líp 14.6		Líp 13.59		Líp 38.1	
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES
	Lentejas ECO con quinoa		Sopa de pescado con fideos integrales		Crema de legumbres y verduras con picatostes		Paella valenciana con pollo		Jornada gastronómica del verano
kCal 552.3		kCal 497.9		kCal 411.1		kCal 807.7		kCal 629.75	
	Filete de palometa en salsa Mery casera		Guiso de pavo a la provenzal		Tortilla de patata y cebolla		Montadito de atún con tomate natural		Ensalada multicolor de galets con trocitos de pollo marinado
CH 33.8		CH 54.7		CH 56.6		CH 121.5		CH 67.36	
	(Guarnición) Ensalada variada		Buffet de ensalada		Lechuga, tomate y aceitunas laminadas		Lechuga, zanahoria y pepino		Pescado de lonja de proximidad
Prot 45		Prot 26.9		Prot 17.8		Prot 47.6		Prot 30.81	
	Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y fruta		Pan integral y fruta		Pan y helado
Líp 13		Líp 19		Líp 14.5		Líp 15.1		Líp 25.65	
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRÁMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Si sano y fuerte quieres crecer, frutas y verduras has de comer.

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



1 DIVENDRES





Festiu

4 DILLUNS

 Macarrons integrals ECO amb tomaca i verduretes	kCal 687.1
 Truita francesa amb formatge	CH 68.3
 (Guarnició) Amanida variada	Prot 47.5
 Pa i fruita	Lip 25.4





Sopar recomanat

5 DIMARTS

 Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 592
 Ventresca de lluç a l'andalusa	CH 69.8
 Buffet d'amanida	Prot 35.6
 Pa integral i fruita	Lip 18.9





Sopar recomanat

6 DIMECRES

 Fideuà de marisc	kCal 469.3
 Títot i formatge	CH 81.7
 Enciam, tomaca i dacsà	Prot 20.5
 Pa i fruita	Lip 4.9





Sopar recomanat

7 DIJOUS

 Crema templà de porro i carlota ECO	kCal 405.3
 Jaquets de magre a la jardinerà	CH 39.05
 (Guarnició) Carlota en daus i pésols	Prot 17.39
 Pa integral i Iogurt	Lip 19.54





Sopar recomanat

8 DIVENDRES

 Arròs integral a la cubana	kCal 617.7
 Peix de llotja de proximitat	CH 79.5
 (Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
 Pa i fruita	Lip 17.7





Sopar recomanat

11 DILLUNS

 Sopa d'au amb llegums, verdures i quinoa	kCal 449.2
 Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomaca casolana	CH 46.1
 (Guarnició) Amanida variada	Prot 27.9
 Pa i fruita	Lip 16.9





Sopar recomanat

12 DIMARTS

 Llentilles ECO a la Riojana	kCal 687
 Truita de tonyina	CH 71.3
 Buffet d'amanida	Prot 42.7
 Pa integral i fruita	Lip 25.2





Sopar recomanat

13 DIMECRES

 Bullit valencià	kCal 579.15
 Pollastre en pepitoria (Sense fruits secs)	CH 42.5
 (Guarnició) Amanida d'enciam, dacsà i olives negres	Prot 28.4
 Pa i Iogurt artesanal	Lip 24.21





Sopar recomanat

14 DIJOUS

 Arrosset de Castelló	kCal 511.1
 Pit de títot i formatge fresc	CH 76.3
 (Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 33.7
 Pa integral i fruita	Lip 8.7

Sopar recomanat

15 DIVENDRES

 Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
 Peix de llotja de proximitat	CH 87.4
 (Guarnició) Amanida variada	Prot 31.2
 Pa i fruita	Lip 23.8

Sopar recomanat

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES					
	Espaguetis integrals ECO al pesto roig	kCal 637.2		Favada asturiana	kCal 468.8		Crema de verdures ECO	kCal 388.6		Sopa minestrone	kCal 261.3		Arròs a la milanesa	kCal 802.7
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 86.3		Cuixetes de pollastre al forn amb poma	CH 42.8		Truita francesa amb titot i formatge	CH 54.1		Mandonguilles de carn mixtes	CH 37.41		Peix de llotja de proximitat	CH 85
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3		Buffet d'amanida	Prot 37.3		Enciam, tomaca i dacsà	Prot 15.5		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 7.96		(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 35.6
	Pa i fruita	Lip 17.8		Pa integral i fruita	Lip 16.4		Pa i fruita	Lip 10.7		Pa integral i fruita	Lip 7.64		Pa i Biscuit casolà	Lip 35.6
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES					
	Llentilles ECO amb quinoa	kCal 552.3		Sopa de peix amb fideus integrals	kCal 497.9		Crema de llegums i verdures	kCal 411.1		Paella valenciana	kCal 551.1		Jornada gastronòmica de l'estiu	kCal 629.75
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 33.8		Guisat de titot a la provençal	CH 54.7		Truita de creïlles amb ceba	CH 56.6		Pernil i formatge Edam	CH 66		Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat	CH 67.36
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 45		Buffet d'amanida	Prot 26.9		Amanida d'encisam, tomaca i olives l·laminades	Prot 17.8		Enciam, carlota i cogombre	Prot 38.2		Peix de llotja de proximitat	Prot 30.81
	Pa i fruita	Lip 13		Pa integral i fruita	Lip 19		Pa i fruita	Lip 14.5		Pa integral i fruita	Lip 15.2		Pa i gelat	Lip 25.65
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](mailto:calidad@sercole.com)



1 VIERNES

# Fiesta

4	LUNES
	Macarrones integrales ECO con tomate y verduritas
kCal	687.1
	Tortilla francesa con queso
CH	68.3
	(Guarnición) Ensalada variada
Prot	47.5
	Pan y fruta
Lip	25.4
Cena recomendada	

5	MARTES
	Estofado de garbanzos con calabaza
kCal	592
	Ventresca de merluza a la andaluza
CH	69.8
	Buffet de ensalada
Prot	35.6
	Pan integral y fruta
Lip	18.9
Cena recomendada	

6	MIÉRCOLES
	Fideuá de marisco
kCal	469.3
	Pechuga de pavo y queso
CH	81.7
	Lechuga, tomate y maíz
Prot	20.5
	Pan y fruta
Lip	4.9
Cena recomendada	

7	JUEVES
	Crema templada de puerro y zanahoria ECO
kCal	405.3
	Taguitos de magro a la jardinera
CH	39.05
	(Guarnición) Zanahoria en dados y guisantes
Prot	17.39
	Pan integral y Yogur
Lip	19.54
Cena recomendada	

8	VIERNES
	Arroz integral a la cubana
kCal	617.7
	Pescado de lonja de proximidad
CH	79.5
	(Guarnición) Ensalada variada
Prot	36.7
	Pan y fruta
Lip	17.7
Cena recomendada	

11	LUNES
	Sopa de ave con legumbres, verduras y guínoa
kCal	449.2
	Hamburguesa de pollo con salsa de tomate casera
CH	46.1
	(Guarnición) Ensalada variada
Prot	27.9
	Pan y fruta
Lip	16.9
Cena recomendada	

12	MARTES
	Lentejas ECO a la riojana
kCal	687
	Tortilla de atún
CH	71.3
	Buffet de ensalada
Prot	42.7
	Pan integral y fruta
Lip	25.2
Cena recomendada	

13	MIÉRCOLES
	Hervido Valenciano
kCal	579.15
	Pollo en pepitoria (Sin frutos secos)
CH	42.5
	(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras
Prot	28.4
	Pan y Yogur artesanal
Lip	24.21
Cena recomendada	

14	JUEVES
	Arrocito de Castellón
kCal	511.1
	Pechuga de pavo y queso fresco
CH	76.3
	(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria
Prot	33.7
	Pan integral y fruta
Lip	8.7
Cena recomendada	

15	VIERNES
	Pasta integral a la carbonara
kCal	691.7
	Pescado de lonja de proximidad
CH	87.4
	(Guarnición) Ensalada variada
Prot	31.2
	Pan y fruta
Lip	23.8
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES					
	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo	kCal 637.2		Fabada asturiana	kCal 468.8		Crema de verduras ECO	kCal 388.6		Sopa minestrone	kCal 261.3		Arroz a la milanesa	kCal 802.7
	Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón	CH 86.3		Jamoncitos de pollo al horno con manzana	CH 42.8		Tortilla francesa con pavo y queso	CH 54.1		Albóndigas de carne mixtas	CH 37.41		Pescado de lonja de proximidad	CH 85
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.3		Buffet de ensalada	Prot 37.3		Lechuga, tomate y maíz	Prot 15.5		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 7.96		(Guarnición) Ensalada variada con fruta	Prot 35.6
	Pan y fruta	Lip 17.8		Pan integral y fruta	Lip 16.4		Pan y fruta	Lip 10.7		Pan integral y fruta	Lip 7.64		Pan y Bizcocho casero	Lip 35.6
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES					
	Lentejas ECO con quinoa	kCal 552.3		Sopa de pescado con fideos integrales	kCal 497.9		Crema de legumbres y verduras	kCal 411.1		Paella valenciana	kCal 551.1		Jornada gastronómica del verano	kCal 629.75
	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 33.8		Guiso de pavo a la provenzal	CH 54.7		Tortilla de patata y cebolla	CH 56.6		Jamón serrano y queso Edam	CH 66		Ensalada multicolor de galletas con trocitos de pollo marinado	CH 67.36
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 45		Buffet de ensalada	Prot 26.9		(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 17.8		Lechuga, zanahoria y pepino	Prot 38.2		Pescado de lonja de proximidad	Prot 30.81
	Pan y fruta	Lip 13		Pan integral y fruta	Lip 19		Pan y fruta	Lip 14.5		Pan integral y fruta	Lip 15.2		Pan y helado	Lip 25.65
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRÁMUCCOS



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Si sano y fuerte quieres crecer, frutas y verduras has de comer.

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



1 **DIVENDRES**

# Festiu

**4 DILLUNS**

	Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 687.1
	Truita francesa amb formatge	CH 68.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 47.5
	Pa i fruita	Lip 25.4
Sopar recomanat		

**5 DIMARTS**

	Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 592
	Ventresca de lluç a l'andalusa	CH 69.8
	Buffet d'amanida	Prot 35.6
	Pa integral i fruita	Lip 18.9
Sopar recomanat		

**6 DIMECRES**

	Fideuà amb verdures	kCal 457.5
	Títot i formatge	CH 81
	Enciam, tomaca i dacsca	Prot 18.8
	Pa i fruita	Lip 4.6
Sopar recomanat		

**7 DIJOUS**

	Crema templada de porro i carlota ECO amb crostons	kCal 405.3
	Taquets de magre a la jardineria	CH 39.05
	Carlota en daus i pésols	Prot 17.39
	Pa integral i Iogurt	Lip 19.54
Sopar recomanat		

**8 DIVENDRES**

	Arròs integral a la cubana	kCal 617.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 79.5
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 17.7
Sopar recomanat		

**11 DILLUNS**

	Sopa d'au amb llegums i verdures	kCal 529.8
	Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomaca casolana	CH 63.7
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 14.1
Sopar recomanat		

**12 DIMARTS**

	Llenties ECO a la Riojana	kCal 687
	Truita de tonyina	CH 71.3
	Buffet d'amanida	Prot 42.7
	Pa integral i fruita	Lip 25.2
Sopar recomanat		

**13 DIMECRES**

	Bullit valencià	kCal 579.15
	Pollastre en pepitoria	CH 42.5
	(Guarnició) Amanida d'enciam, dacsca i olives negres	Prot 28.4
	Pa i Iogurt artesanal	Lip 24.21
Sopar recomanat		

**14 DIJOUS**

	Arros saltat amb verdures i ou	kCal 534.2
	Pit de titot i formatge fresc	CH 75.9
	(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 34.6
	Pa integral i fruita	Lip 11.1
Sopar recomanat		

**15 DIVENDRES**

	Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 87.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.2
	Pa i fruita	Lip 23.8
Sopar recomanat		

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES					
	<b>Espaguetis integrals ECO al pesto roig</b>	kCal 637.2		Favada asturiana	kCal 468.8		<b>Crema de verdures ECO</b>	kCal 388.6		Sopa minestrone	kCal 261.3		Arròs a la milanesa	kCal 802.7
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 86.3		Cuixetes de pollastre al forn amb poma	CH 42.8		Truita francesa amb titot i formatge	CH 54.1		Mandonguilles de carn mixtes	CH 37.41		Peix de llotja de proximitat	CH 85
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3		<b>Buffet d'amanida</b>	Prot 37.3		Enciam, tomaca i dacsà	Prot 15.5		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 7.96		(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 35.6
	Pa i fruita	Lip 17.8		Pa integral i fruita	Lip 16.4		Pa i fruita	Lip 10.7		Pa integral i fruita	Lip 7.64		Pa i Biscuit casolà	Lip 35.6
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES		
	<b>Llentilles ECO amb quinoa</b>	kCal 552.3		Fideus a la cassola	kCal 655.5		Paella valenciana	kCal 551.1		<b>Jornada gastronòmica de l'estiu</b>	kCal 629.75
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 33.8		Guisat de titot a la provençal	CH 85.1		Pernil i formatge Edam	CH 66		Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat	CH 67.36
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 45		<b>Buffet d'amanida</b>	Prot 33.4		Enciam, carlota i cogombre	Prot 38.2		Peix de llotja de proximitat	Prot 30.81
	Pa i fruita	Lip 13		Pa integral i fruita	Lip 19.9		Pa integral i fruita	Lip 15.2		Pa i gelat	Lip 25.65
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](mailto:calidad@sercole.com)



1 VIERNES

# Fiesta

4 LUNES	
Macarrones ECO a la boloñesa vegetal	kCal 687.1
Tortilla francesa con queso	CH 68.3
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 47.5
Pan y fruta	Lip 25.4
Cena recomendada	

5 MARTES	
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 592
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 69.8
Buffet de ensalada	Prot 35.6
Pan integral y fruta	Lip 18.9
Cena recomendada	

6 MIÉRCOLES	
Fideuá de verduras	kCal 457.5
Pechuga de pavo y queso	CH 81
Lechuga, tomate y maíz	Prot 18.8
Pan y fruta	Lip 4.6
Cena recomendada	

7 JUEVES	
Crema templada de puerro y zanahoria ECO con picatostes	kCal 405.3
Taguitos de magro a la jardinera	CH 39.05
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 17.39
Pan integral y Yogur	Lip 19.54
Cena recomendada	

8 VIERNES	
Arroz integral a la cubana	kCal 617.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 79.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Lip 17.7
Cena recomendada	

11 LUNES	
Sopa de ave con legumbres y verduras	kCal 529.8
Hamburguesa de pollo con salsa de tomate casera	CH 63.7
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Lip 14.1
Cena recomendada	

12 MARTES	
Lentejas ECO a la riojana	kCal 687
Tortilla de atún	CH 71.3
Buffet de ensalada	Prot 42.7
Pan integral y fruta	Lip 25.2
Cena recomendada	

13 MIÉRCOLES	
Hervido Valenciano	kCal 579.15
Pollo en pepitoria	CH 42.5
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras	Prot 28.4
Pan y Yogur artesanal	Lip 24.21
Cena recomendada	

14 JUEVES	
Arroz salteado con verduritas y huevo	kCal 534.2
Pechuga de pavo y queso fresco	CH 75.9
(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 34.6
Pan integral y fruta	Lip 11.1
Cena recomendada	

15 VIERNES	
Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 87.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.2
Pan y fruta	Lip 23.8
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES					
	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo	kCal 637.2		Fabada asturiana	kCal 468.8		Crema de verduras ECO	kCal 388.6		Sopa minestrone	kCal 261.3		Arroz a la milanesa	kCal 802.7
	Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón	CH 86.3		Jamoncitos de pollo al horno con manzana	CH 42.8		Tortilla francesa con pavo y queso	CH 54.1		Albóndigas de carne mixtas	CH 37.41		Pescado de lonja de proximidad	CH 85
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.3		Buffet de ensalada	Prot 37.3		Lechuga, tomate y maíz	Prot 15.5		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 7.96		(Guarnición) Ensalada variada con fruta	Prot 35.6
	Pan y fruta	Líp 17.8		Pan integral y fruta	Líp 16.4		Pan y fruta	Líp 10.7		Pan integral y fruta	Líp 7.64		Pan y Bizcocho casero	Líp 35.6
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES					
	Lentejas ECO con quinoa	kCal 552.3		Fideos a la cazuela	kCal 655.5		Crema de legumbres y verduras con picatostes	kCal 411.1		Paella valenciana	kCal 551.1		Jornada gastronómica del verano	kCal 629.75
	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 33.8		Guiso de pavo a la provenzal	CH 85.1		Tortilla de patata y cebolla	CH 56.6		Jamón serrano y queso Edam	CH 66		Ensalada multicolor de galets con trocitos de pollo marinado	CH 67.36
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 45		Buffet de ensalada	Prot 33.4		Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 17.8		Lechuga, zanahoria y pepino	Prot 38.2		Pescado de lonja de proximidad	Prot 30.81
	Pan y fruta	Líp 13		Pan integral y fruta	Líp 19.9		Pan y fruta	Líp 14.5		Pan integral y fruta	Líp 15.2		Pan y helado	Líp 25.65
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRÁMUCCOS



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Si sano y fuerte quieres crecer, frutas y verduras has de comer.

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](mailto:calidad@sercole.com)



1 DIVENDRES





Festiu

4 DILLUNS

	Macarrons ECO a la bolonyesa vegetal	kCal 687.1
	Truita francesa amb formatge	CH 68.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 47.5
	Pa i fruita	Lip 25.4





Sopar recomanat

5 DIMARTS

	Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 592
	Ventresca de lluç a l'andalusa	CH 69.8
	Buffet d'amanida	Prot 35.6
	Pa integral i fruita	Lip 18.9





Sopar recomanat

6 DIMECRES

	Fideuà de marisc	kCal 626.7
	Falàfel al forn amb salsa de iogurt casolana	CH 102.2
	Enciam, tomaca i dacsà	Prot 24.8
	Pa i fruita	Lip 10.7





Sopar recomanat

7 DIJOUS

	Crema templada de porro i carlota ECO amb crostons	kCal 405.3
	Ou cuit a la jadinera	CH 39.05
	Carlota en daus i pèsols	Prot 17.39
	Pa integral i Iogurt	Lip 19.54





Sopar recomanat

8 DIVENDRES

	Arròs integral a la cubana	kCal 617.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 79.5
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 17.7





Sopar recomanat

11 DILLUNS

	Sopa d'au amb llegums i verdures	kCal 529.8
	Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomaca casolana	CH 63.7
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 14.1





Sopar recomanat

12 DIMARTS

	Llenties amb verdures ECO	kCal 606.6
	Truita de tonyina	CH 60.7
	Buffet d'amanida	Prot 39.7
	Pa integral i fruita	Lip 22.3





Sopar recomanat

13 DIMECRES

	Bullit valencià	kCal 579.15
	Pollastre en pepitoria	CH 42.5
	(Guarnició) Amanida d'enciam, dacsà i olives negres	Prot 28.4
	Pa i Iogurt artesanal	Lip 24.21





Sopar recomanat

14 DIJOUS

	Arrosset de Castelló	kCal 511.1
	Pit de titot i formatge fresc	CH 76.3
	(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 33.7
	Pa integral i fruita	Lip 8.7

Sopar recomanat

15 DIVENDRES

	Pasta integral amb salsa funghi	kCal 706.6
	Peix de llotja de proximitat	CH 87.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3
	Pa i fruita	Lip 25.4

Sopar recomanat

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES					
	Espaguetis integrals ECO al pesto roig	kCal 637.2		Fesols estofats amb verdures	kCal 678.5		Crema de verdures ECO	kCal 430.4		Sopa minestrone	kCal 396.3		Arròs amb verdures	kCal 817.9
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 86.3		Cuixetes de pollastre al forn amb poma	CH 85.3		Truita francesa amb formatge	CH 54.2		Mandonguilles de bacallà al forn	CH 52.81		Peix de llotja de proximitat	CH 85.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3		Buffet d'amanida	Prot 45.1		Enciam, tomaca i dacsà	Prot 17.3		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 11.66		(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 33.2
	Pa i fruita	Lip 17.8		Pa integral i fruita	Lip 17.2		Pa i fruita	Lip 14.6		Pa integral i fruita	Lip 13.59		Pa i Biscuit casolà	Lip 38.1
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES					
	Llentilles ECO amb quinoa	kCal 552.3		Sopa de peix amb fideus integrals	kCal 497.9		Crema de llegums i verdurs amb crostons	kCal 411.1		Paella valenciana amb pollastre	kCal 807.7		Jornada gastronòmica de l'estiu	kCal 629.75
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 33.8		Guisat de titot a la provençal	CH 54.7		Truita de creïlles amb ceba	CH 56.6		Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 121.5		Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat	CH 67.36
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 45		Buffet d'amanida	Prot 26.9		Enciam, tomaca i olives llaminades	Prot 17.8		Enciam, carlota i cogombre	Prot 47.6		Peix de llotja de proximitat	Prot 30.81
	Pa i fruita	Lip 13		Pa integral i fruita	Lip 19		Pa i fruita	Lip 14.5		Pa integral i fruita	Lip 15.1		Pa i gelat	Lip 25.65
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](mailto:calidad@sercole.com)