






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
	Falafel 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

18	DILLUNS	
	Espaguetis integrals ECO al pesto roig	kCal 637.2
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 86.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 31.3
	Pa i fruita	Lip 17.8
Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

19	DIMARTS	
	Favada asturiana	kCal 468.8
	Cuixetes de pollastre al forn amb poma	CH 42.8
	Buffet d'amanida	Prot 37.3
	Pa integral i fruita	Lip 16.4
Sopar recomanat		
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita		

20	DIMECRES	
	Crema de verdures ECO	kCal 388.6
	Truita francesa amb titot i formatge	CH 54.1
	Enciam, tomaca i dacsà	Prot 15.5
	Pa i fruita	Lip 10.7
Sopar recomanat		
Pernil brasejat amb espinacs i fruita		

21	DIJOUS	
	Sopa minestrone	kCal 261.3
	Mandonguilles de carn mixtes	CH 37.41
	Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 7.96
	Pa integral i fruita	Lip 7.64
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

22	DIVENDRES	
	Arròs a la milanesa	kCal 802.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 85
	(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 35.6
	Pa i Biscuit casolà	Lip 35.6
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

25	DILLUNS	
	Llenties ECO amb quinoa	kCal 552.3
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 33.8
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 45
	Pa i fruita	Lip 13
Sopar recomanat		
Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita		

26	DIMARTS	
	Sopa de peix amb fideus integrals	kCal 497.9
	Guisat de titot a la provençal	CH 54.7
	Buffet d'amanida	Prot 26.9
	Pa integral i fruita	Lip 19
Sopar recomanat		
Crema de porros, conill a l'adob i fruita		

27	DIMECRES	
	Crema de llegums i verdures amb crostons	kCal 411.1
	Truita de creïlles amb ceba	CH 56.6
	Enciam, tomaca i olives llaminades	Prot 17.8
	Pa i fruita	Lip 14.5
Sopar recomanat		
Pimentons verds fregits, sardines i fruita		

28	DIJOUS	
	Paella valenciana	kCal 551.1
	Pernil i formatge Edam	CH 66
	Enciam, carlota i cogombre	Prot 38.2
	Pa integral i fruita	Lip 15.2
Sopar recomanat		
Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita		

29	DIVENDRES	
	Jornada gastronòmica de l'estiu	kCal 629.75
	Amanida multicolor de galets amb trossets de pollastre marinat	CH 67.36
	Peix de llotja de proximitat	Prot 30.81
	Pa i gelat	Lip 25.65
Sopar recomanat		
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita		



CEREAIS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



Si sa i fort vols créixer, fruites i verdures has de menjar.

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	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
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
Cena recomendada	
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES					
	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo 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		Fabada asturiana Jamoncitos de pollo al horno con manzana Buffet de ensalada Pan integral y fruta	kCal 468.8 CH 42.8 Prot 37.3 Lip 16.4		Crema de verduras ECO 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		Sopa minestrone 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		Arroz a la milanesa Pescado de lonja de proximidad (Guarnición) Ensalada variada con fruta Pan y Bizcocho casero	kCal 802.7 CH 85 Prot 35.6 Lip 35.6
Cena recomendada Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		Cena recomendada Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Cena recomendada Jamón braseado con espinacas y fruta		Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		Cena recomendada Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta						

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