

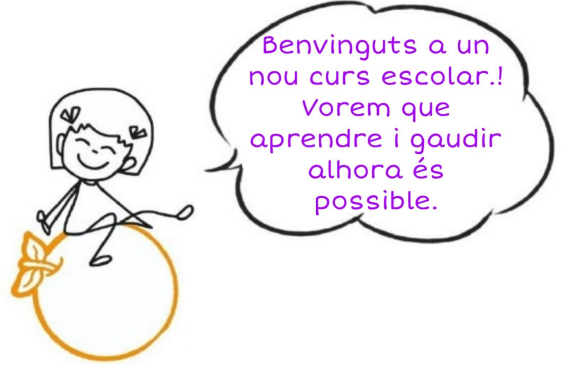


4	DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES
Vacances									

11	DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES
Amanida variada kCal 438 Espaguetis a la napolitana ECO CH 63.3 Pit de titot i formatge Prot 20.5 Pa i fruita de temporada Lip 11.3 Sopar recomanat Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		Enciam, tomaca i olives kCal 533.9 Cigrons ofegats amb verdures CH 81.7 Bacallà gratinat amb all i oli Prot 62.4 Pa integral i lacti Lip 60.9 Sopar recomanat Crema de porros, pernil dolç i fruita		Enciam, tomaca i cogombre kCal 487.4 Sopa de verdures, hortalisses i fideus CH 59.9 Truita de creïlla amb pernil Prot 27.2 Pa i fruita de temporada Lip 15.5 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti		Amanida variada kCal 698.8 Arròs al forn CH 79.6 Anelles de calamar arrebossades Prot 30.8 Pa integral i fruita de temporada Lip 28.5 Sopar recomanat Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		*** kCal 416.05 Amanida camperola CH 39.56 Pollastre al curri amb cuscús Prot 25.89 Pa i fruita de temporada Lip 17.38 Sopar recomanat Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

18	DILLUNS	Amanida variada kCal 571.5 CH 72.4 Prot 34.1 Lip 15.5 Lentilles a l'hortolana ECO Lluç amb salsa Mery i creïlles al forn Pa i fruita de temporada Sopar recomanat Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	19	DIMARTS	Amanida variada kCal 470.3 CH 30.3 Prot 29.4 Lip 25.8 Estofat de verdures, pèsols i costella Truita de carabasseta amb rodanxa de tomaca i formatge fresc Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	20	DIMECRES	Enciam, pera i anous kCal 899.6 CH 139.8 Prot 36.02 Lip 20.77 Montadito de pernil serrà amb tomaca Paella valenciana Pa, gelat i fruita de temporada Sopar recomanat Alls tendres regirats amb ou i lacti	21	DIJOUS	Enciam, tomaca i dacsà kCal 732.5 CH 119.5 Prot 34.5 Lip 11.2 Macarrons a la bolonyesa vegetal Escòrpora en tempura Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	22	DIVENDRES	Amanida variada kCal 670.7 CH 64.4 Prot 26.2 Lip 34.3 Crema temperada de porro Hamburguesa a la lionesa amb xampinyons amb allada Pa i postre casolà Sopar recomanat Amanida de tomaca, verat a la planxa i lacti
----	---------	---	----	---------	--	----	----------	---	----	--------	--	----	-----------	---

25	DILLUNS	Amanida variada kCal 396.9 CH 43 Prot 22.9 Lip 14.9 Sopa de menuts con hortalisses i llegums ECO Bacallà al forn amb verdures Pa i fruita de temporada Sopar recomanat Pernil brasejat amb espinacs i fruita	26	DIMARTS	*** kCal 290 CH 15.9 Prot 14.8 Lip 18.6 Amanida mediterrània de cigrons Truita francesa amb formatge Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	27	DIMECRES	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 403.2 CH 64.1 Prot 19.1 Lip 7.7 Entremesos variats Fideuà Pa i fruita de temporada Sopar recomanat Quínoa saltada amb verdures i fruita	28	DIJOUS	Enciam, tomaca i llombarda kCal 369.6 CH 42.4 Prot 19.3 Lip 12.9 Bullit valencià Pollastre al forn amb poma Pa integral i fruita de temporada Sopar recomanat Amanida de tomaca i ceba, maires al forn i fruita	29	DIVENDRES	Amanida variada kCal 614.9 CH 189.9 Prot 25.7 Lip 15.4 Arròs amb salsa de tomaca casolana Ventresca de lluç al forn amb saltat bicolor de carlota i pèsols Pa i lacti artesanal Sopar recomanat Albergínia rostida, pit de pollastre a la llima i fruita
----	---------	--	----	---------	--	----	----------	---	----	--------	---	----	-----------	--



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N° 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