

1 DILLUNS

Vacances

2 DIMARTS

Vacances

3 DIMECRES

Vacances





4 DIJOUS

Vacances

5 DIVENDRES

Vacances





8 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 485.2
	Pasta integral amb tomaca i tonyina	CH 64.3
	Entremesos variats	Prot 33.5
	Pa i fruita	Lip 10.9

Sopar recomanat

Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita





9 DIMARTS

	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 543
	Llenties amb carabassa ECO	CH 57.7
	Bacallà al forn amb all i oli	Prot 43.7
	Pa integral i fruita	Lip 14.3

Sopar recomanat

Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita





10 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsca	kCal 581.8
	Arròs amb fesols i naps	CH 91.9
	Truita de carabasseta	Prot 22.6
	Pa i fruita	Lip 12.1

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita





11 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 772.5
	Pa amb tomaca i titot	CH 129.2
	Fideuà	Prot 43.3
	Pa integral i fruita	Lip 9.7

Sopar recomanat

Remenat d'alls tendres amb ou i lacti





12 DIVENDRES

	Amanida variada	kCal 389.3
	Crema de porros	CH 66.5
	Pollastre al forn amb verdures	Prot 52.4
	Pa i lacti	Lip 56.9

Sopar recomanat

Pimentons verds fregits, sardines i fruita





15 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 602.9
	Macarrons integrals a la carbonara vegetal ECO	CH 79.2
	Rap al all i pebre	Prot 41
	Pa i fruita	Lip 14.1

Sopar recomanat

Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti





16 DIMARTS

	Enciam, tomaca i ceba	kCal 558.2
	Olleta de cigrons	CH 170.8
	Truita de verat amb formatge	Prot 31.2
	Pa integral i lacti artesanal	Lip 15.9

Sopar recomanat

Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita





17 DIMECRES

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 490.3
	Sopa d'estreles amb hortalisses i llegums	CH 38.7
	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 40.3
	Pa i fruita	Lip 20.3

Sopar recomanat

Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita

18 DIJOUS

	Enciam, tomaca i olives	kCal 583.9
	Creïlles amb verdures i costella	CH 55.5
	Hamburguesa vegetal	Prot 31.3
	Pa integral i fruita	Lip 25.2

Sopar recomanat

Amanida rusa, lluç a la planxa i fruita

19 DIVENDRES



22 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 694.8
	Llenties a la Riojana ECO CH 78.3
	Lluç a l'americana Prot 50
	Pa i fruita Lip 16.8
Sopar recomanat	
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita	

23 DIMARTS	
	Enciam, tomaca i olives kCal 406
	Sopa de peix amb fideus integrals CH 65.3
	Pollastre estofat amb pèsols Prot 52.3
	Pa integral i lacti Lip 57.6
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

24 DIMECRES	
	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 455.2
	Crema de llegums i verdures CH 49.3
	Truita de creïlles amb titot Prot 30.7
	Pa i fruita Lip 15.7
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

25 DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsca kCal 875.4
	Montadito de tonyina amb tomaca natural CH 138.3
	Arròs al forn Prot 42.6
	Pa integral i fruita Lip 15.9
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

26 DIVENDRES	
	Amanida variada kCal 709.4
	Espirals a la napolitana CH 82.4
	Peix de llotja de proximitat Prot 34.5
	Pa i postre casolà Lip 26.7
Sopar recomanat	
Llom al forn amb samfaina i lacti	

29 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 396
	Sopa minestrone CH 25.86
	Llomello al ajillo amb salsa de xampinyons Prot 37.57
	Pa i fruita Lip 16.3
Sopar recomanat	
Amanida rusa, lluç a la planxa i fruita	

30 DIMARTS	
	Enciam, carlota i dacsca kCal 581.7
	Guisat de cigrons amb verdures CH 168.1
	Bacallà amb samfaina casolana Prot 34.5
	Pa integral i lacti artesanal Lip 18.4
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob 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