



1 DIMARTS	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 541.2
Llentilles amb verdures i bledes	CH 52.1
Truita francesa amb formatge	Prot 42.7
Pa integral i fruita	Lip 18.7
Sopar recomanat	
Sopa d'olla, salmó a la planxa i fruita	

2 DIMECRES	
Enciam, tomaca i olives	kCal 542.2
Pit de titot i formatge	CH 68.4
Arròs mar i muntanya	Prot 29.5
Pa i fruita	Lip 21.2
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

3 DIJOUS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 502.9
Crema de xampinyons	CH 170.8
Pollastre a la llima amb verdures bicolor	Prot 23.4
Pa integral i lacti artesanal	Lip 11.6
Sopar recomanat	
Truita de carabasseta i fruita	

4 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 644.5
Tallarins a la carbonara vegetal ECO	CH 76.2
Bacallà "a la Vizcaïna"	Prot 45.1
Pa i fruita	Lip 18.3
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

7 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 519.1
Purè de verdures i llegums	CH 33.5
Truita de pernil dolç amb formatge	Prot 35.22
Pa i fruita	Lip 26.69
Sopar recomanat	
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

8 DIMARTS	
Enciam, tomaca i olives	kCal 682.5
Potatge de cigrons	CH 76.7
Mandonguilles a la jardinerà	Prot 41.4
Pa integral i fruita	Lip 22.2
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	

9 DIMECRES	
Festiu	

10 DIJOUS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 758.4
Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 130.4
Arròs tardorenc amb carabassa i setes	Prot 43.4
Pa integral i fruita	Lip 6.3
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	

11 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 593.4
Espaguetis a la napolitana ECO	CH 95.5
Peix de llotja de proximitat	Prot 60.9
Pa i lacti	Lip 63.5
Sopar recomanat	
Alls tendres regirats amb ou i lacti	

14 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 635
Llentilles a la riojana	CH 74.4
Ventresca de lluç al all i pebre	Prot 48.7
Pa i fruita	Lip 15.9
Sopar recomanat	
Pernil brasejat amb espinacs i fruita	

15 DIMARTS	
Enciam, tomaca i ceba	kCal 500.1
Sopa d'estrelles amb hortalisses i llegums	CH 160.8
Truita de creïlles amb ceba	Prot 22.6
Pa integral i lacti artesanal	Lip 22
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

16 DIMECRES	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 435
Bullit valencià	CH 37.9
Llom amb tomaca	Prot 36
Pa i fruita	Lip 16.2
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

17 DIJOUS	
Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 769.5
Tosta de sobrassada vegetal casolana	CH 113.9
Arròs al forn	Prot 41.4
Pa integral i fruita	Lip 15.2
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	

18 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 777.2
Macarrons integrals gratinats Eco	CH 78.5
Peix blanc amb orenga i pebre roig	Prot 46.6
Pa i fruita	Lip 31.3
Sopar recomanat	
Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita	

21	DILLUNS	22	DIMARTS	23	DIMECRES	24	DIJOUS	25	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 581.5		Enciam, tomaca i verat	kCal 520		Enciam, carlota i dacsà	kCal 486.1		Amanida variada	kCal 758.7
	Fideus a la cassola	CH 68.6		Olleta de la Plana	CH 72.4		Ou bollit amb tonyina i mahonesa	CH 70.3		Pasta a la bolonyesa	CH 82.7
	Bacallà al forn amb samfaina	Prot 42.4		Truita de formatge	Prot 61.9		Arròs amb salsa de tomaca casolana	Prot 27.8		Peix de llotja de proximitat	Prot 37.3
	Pa i fruita	Lip 15.9		Pa integral i lacti	Lip 65.3		Pa integral i fruita	Lip 11.1		Pa i postre casolà	Lip 30.8
<b>Sopar recomanat</b>			<b>Sopar recomanat</b>			<b>Sopar recomanat</b>			<b>Sopar recomanat</b>		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita			Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita			Pa torrat amb humus de cigrons i fruita			Bullit valencià, daurada a la planxa i lacti		

28	DILLUNS	29	DIMARTS	30	DIMECRES	31	DIJOUS	
	Amanida variada	kCal 547.6		Enciam, tomaca i llombarda	kCal 718.3		Enciam, tomaca i cogombre	kCal 461.8
	Llenties amb verdures	CH 51.2		Espaguetis carbonara	CH 80.3		Sopa de peix amb fideus integrals	CH 46.5
	Truita francesa amb formatge	Prot 42.5		Lluç a l'americana	Prot 46.5		Pollastre al forn amb poma i creïlla fornera	Prot 34.8
	Pa integral i fruita	Lip 20		Pa integral i fruita	Lip 19.8		Pa i fruita	Lip 15.1
<b>Sopar recomanat</b>			<b>Sopar recomanat</b>			<b>Sopar recomanat</b>		
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita			Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita			Regirat d'alls tendres amb xampinyons, lluç 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](mailto:calidad@sercole.com)