

1 DIVENDRES

Festiu



4	DILLUNS		
	Amanida variada	kCal	576.6
	Espirals amb tonyina ECO	CH	79.1
	Mandonguilles de bacallà	Prot	35.5
	Pa i fruita	Lip	13.15
Sopar recomanat			
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita			

5	DIMARTS		
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal	438
	Sopa minestrone amb llegums	CH	36.86
	Pollastre al forn amb carlota i salsa de xampinyons	Prot	28.97
	Pa integral i fruita	Lip	18.6
Sopar recomanat			
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti			

6	DIMECRES		
	Enciam, poma i carlota	kCal	428.8
	Rollets de pernil dolç i formatge crema	CH	66.4
	Arròs a banda	Prot	32.4
	Pa i fruita	Lip	6.3
Sopar recomanat			
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita			

7	DIJOUS		
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal	641.9
	Cigrons estoïats ECO	CH	105
	Truita de creïlles amb ceba	Prot	74.9
	Pa integral, fruita i lacti	Lip	63.1
Sopar recomanat			
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita			

8	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal	441.8
	Vichisoise eco	CH	48
	Llom adobat al forn amb xampinyones	Prot	23.4
	Pa i suc de taronja natural	Lip	17.1
Sopar recomanat			
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti			

11	DILLUNS		
	Amanida variada	kCal	537.2
	Sopa d'au amb llegums i verdures	CH	56.8
	Truita de carabasseta	Prot	40.6
	Pa i fruita	Lip	17.1
Sopar recomanat			
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita			

12	DIMARTS		
	Enciam, tomaca i carlota	kCal	592.9
	Llentilles amb carabassa ECO	CH	63.7
	Mandonguilles amb tomaca casolona	Prot	41.5
	Pa integral i fruita	Lip	20
Sopar recomanat			
Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita			

13	DIMECRES		
	Enciam, tomaca i llombarda	kCal	721.5
	Macarrons integrals a la bolonyesa	CH	189.1
	Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot	39.5
	Pa i lacti artesanal	Lip	21.2
Sopar recomanat			
Alls tendres regirats amb ou i lacti			

14	DIJOUS		
	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal	453.7
	Crema de col-i-flor	CH	42.4
	Estofat de tito a la provençal	Prot	37.6
	Pa integral i fruita	Lip	13.8
Sopar recomanat			
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti			

15	DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal	753.7
	Arròs al forn	CH	85.8
	Peix de llotja de proximitat	Prot	41
	Pa i fruita	Lip	27.9
Sopar recomanat			
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita			

18 DILLUNS		
	Amanida variada	kCal 567.6
	Tallarines a la napolitana (ECO)	CH 69.1
	Bacalao con pisto casero	Prot 41.9
	Pa i fruita	Lip 14.4
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

19 DIMARTS		
	Enciam, tomaca i olives	kCal 563.3
	Potatge de cigrons amb espinacs	CH 57.8
	Truita francesa amb formatge	Prot 37.2
	Pa integral i fruita	Lip 19.3
Sopar recomanat		
Pimentons verds fregits, sardines i fruita		

20 DIMECRES		
	Enciam, tomaca i dacsca	kCal 778.4
	Montadito de pernil serrà amb tomaca	CH 131.3
	Paella valenciana	Prot 45
	Pa i fruita	Lip 7.3
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

21 DIJOUS		
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 251.5
	Crema de llegums	CH 59.9
	Magro en salsa andalusa	Prot 43.7
	Pa i lacti	Lip 49.1
Sopar recomanat		
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita		

22 DIVENDRES		
	Amanida variada	kCal 536.5
	Sopa de marisc	CH 52.9
	Pollastre al forn amb salsa de picada	Prot 27.4
	Pa i postre casolà	Lip 23.2
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca, verat a la planxa i lacti		

25 DILLUNS		
	Amanida variada	kCal 557.5
	Llenties amb verdures i arròs integral	CH 58.5
	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 45.2
	Pa i fruita	Lip 16.7
Sopar recomanat		
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita		

26 DIMARTS		
	Enciam, tomaca i api ratllat	kCal 606.7
	Purè de carabassa	CH 56.6
	Hamburguesa a la lionesa	Prot 32.4
	Pa integral i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat		
Amanida rusa, lluç a la planxa i fruita		

27 DIMECRES		
	Enciam, taronja i formatge fresc	kCal 522.3
	Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 69.1
	Truita de tonyina	Prot 35.4
	Pa i fruita	Lip 12.4
Sopar recomanat		
Llom al forn amb samfaina i lacti		

28 DIJOUS		
	Enciam, tomaca i dacsca	kCal 608.4
	Macarrons a la Toscana eco	CH 84.5
	Lluç amb salsa Mery	Prot 40.7
	Pa integral i fruita	Lip 10
Sopar recomanat		
Bajogues saltades, pollastre a la planxa 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