

2 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 670.9
 Espaguetis integrals gratinats ECO	CH 65.2
 Peix blanc al forn amb verduretes	Prot 43.4
 Pa i fruita	Lip 26.8
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maïonesa, hummus de cigrons i lacti	

3 DIMARTS	
 Enciam, tomaca i olives	kCal 591.8
 Guisat de cigrons amb verduretes	CH 55.1
 Truita francesa amb formatge	Prot 44
 Pa integral i fruita	Lip 22.5
Sopar recomanat	
Sopa de verduretes, llobarro a la planxa i fruita	

4 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 740.6
 Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 122.7
 Arròs del senyoret	Prot 40.8
 Pa i fruita	Lip 8.4
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

5 DIJOUS	
 Enciam, tomaca i carlota	kCal 412.3
 Puré carabasseta	CH 58.2
 Pollastre a la llima	Prot 18.8
 Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 11.6
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	





6 DIVENDRES	
Festiu	

9 DILLUNS	
 Enciam, carlota i dacsà	kCal 615.1
 Llentilles a la riojana	CH 67
 Truita de verduretes	Prot 43.5
 Pa i fruita	Lip 20
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

10 DIMARTS	
 Enciam, pera i dacsà	kCal 605.8
 Macarrons integrals a la napolitana ECO	CH 74.5
 Ventresca de lluç amb salsa de verduretes	Prot 40.8
 Pa integral i fruita	Lip 15.8
Sopar recomanat	
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

11 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i cogombre	kCal 682.1
 Crema de carlota y verduretes	CH 91.4
 Canelons amb beixamel gratinats	Prot 46.4
 Pa i fruita	Lip 15.3
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

12 DIJOUS	
 Enciam, tomaca i ceba	kCal 387.1
 Sopa d'olla	CH 56.4
 Carn, verduretes i cigrons d'olla	Prot 14.4
 Iogurt i Pa integral	Lip 11.7
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

13 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 617.7
 Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	CH 79.5
 Peix de llotja de proximitat	Prot 36.7
 Pa i fruita	Lip 17.7
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

16 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 675.9
 Pasta a la bolonyesa vegetal ECO	CH 79.1
 Bacallà amb salsa pigüillo	Prot 51
 Pa i fruita	Lip 17.8
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

17 DIMARTS	
 Enciam, tomaca i carlota	kCal 408.7
 Fesols estoïfats amb verduretes ECO	CH 41.6
 Truita francesa amb pernil dolç	Prot 29.3
 Pa integral i fruita	Lip 15.3
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

18 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i dacsà	kCal 551.1
 Sopa de peix amb verduretes	CH 51.2
 Pollastre amb allada	Prot 38.5
 Pa i fruita	Lip 20
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

19 DIJOUS	
 Amanida variada	kCal 434.9
 Puré de llegums ECO	CH 48.1
 Llonganisses amb salsa de tomaca casolana	Prot 16.6
 Pa integral i fruita	Lip 19.5
Sopar recomanat	
Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	



23

DILLUNS

Vacances

24

DIMARTS

Vacances

25

DIMECRES

Vacances

26

DIJOUS

Vacances

27

DIVENDRES

Vacances

30

DILLUNS

Vacances

31

DIMARTS

Vacances



CERALS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOLLUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



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)