



































































































































































<div>1</div> <div>LUNES</div> <table><tr><td> Ensalada variada</td><td>kCal 434.9</td></tr><tr><td> Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres</td><td>CH 41.7</td></tr><tr><td> Hamburguesa con salsa de tomate casera</td><td>Prot 28.3</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 16.8</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Sándwich vegetal con caballa y lácteo</td></tr></table>	 Ensalada variada	kCal 434.9	 Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres	CH 41.7	 Hamburguesa con salsa de tomate casera	Prot 28.3	 Pan y fruta	Lip 16.8	Cena recomendada		Sándwich vegetal con caballa y lácteo		<div>2</div> <div>MARTES</div> <table><tr><td> Buffet de ensaladas</td><td>kCal 574.5</td></tr><tr><td> Potaje de garbanzos con espinacas</td><td>CH 69.3</td></tr><tr><td> Tortilla francesa con queso</td><td>Prot 25.5</td></tr><tr><td> Pan integral y fruta</td><td>Lip 21.5</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta</td></tr></table>	 Buffet de ensaladas	kCal 574.5	 Potaje de garbanzos con espinacas	CH 69.3	 Tortilla francesa con queso	Prot 25.5	 Pan integral y fruta	Lip 21.5	Cena recomendada		Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta		<div>3</div> <div>MIÉRCOLES</div> <table><tr><td> Lechuga, tomate y cebolla</td><td>kCal 878.8</td></tr><tr><td> Montadito de atún con tomate y aceitunas</td><td>CH 144</td></tr><tr><td> Arroz a la milanesa</td><td>Prot 29.1</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 20.5</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo</td></tr></table>	 Lechuga, tomate y cebolla	kCal 878.8	 Montadito de atún con tomate y aceitunas	CH 144	 Arroz a la milanesa	Prot 29.1	 Pan y fruta	Lip 20.5	Cena recomendada		Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo		<div>4</div> <div>JUEVES</div> <table><tr><td> Lechuga, tomate y aceitunas</td><td>kCal 478.75</td></tr><tr><td> Crema de brócoli y manzana con picatostes</td><td>CH 42.5</td></tr><tr><td> Pollo al horno con champiñones</td><td>Prot 21.9</td></tr><tr><td> Pan integral y Yogur artesanal</td><td>Lip 15.91</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Sopa de verduras, gallineta rebozada y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 478.75	 Crema de brócoli y manzana con picatostes	CH 42.5	 Pollo al horno con champiñones	Prot 21.9	 Pan integral y Yogur artesanal	Lip 15.91	Cena recomendada		Sopa de verduras, gallineta rebozada y fruta		<div>5</div> <div>VIERNES</div> <table><tr><td> Ensalada variada</td><td>kCal 662.2</td></tr><tr><td> Macarrones integrales ECO a la Toscana</td><td>CH 75.5</td></tr><tr><td> Cazón en adobo con verduras salteadas</td><td>Prot 43.3</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 21</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta</td></tr></table>	 Ensalada variada	kCal 662.2	 Macarrones integrales ECO a la Toscana	CH 75.5	 Cazón en adobo con verduras salteadas	Prot 43.3	 Pan y fruta	Lip 21	Cena recomendada		Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta	
 Ensalada variada	kCal 434.9																																																															
 Sopa de menudillos con hortalizas y legumbres	CH 41.7																																																															
 Hamburguesa con salsa de tomate casera	Prot 28.3																																																															
 Pan y fruta	Lip 16.8																																																															
Cena recomendada																																																																
Sándwich vegetal con caballa y lácteo																																																																
 Buffet de ensaladas	kCal 574.5																																																															
 Potaje de garbanzos con espinacas	CH 69.3																																																															
 Tortilla francesa con queso	Prot 25.5																																																															
 Pan integral y fruta	Lip 21.5																																																															
Cena recomendada																																																																
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta																																																																
 Lechuga, tomate y cebolla	kCal 878.8																																																															
 Montadito de atún con tomate y aceitunas	CH 144																																																															
 Arroz a la milanesa	Prot 29.1																																																															
 Pan y fruta	Lip 20.5																																																															
Cena recomendada																																																																
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo																																																																
 Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 478.75																																																															
 Crema de brócoli y manzana con picatostes	CH 42.5																																																															
 Pollo al horno con champiñones	Prot 21.9																																																															
 Pan integral y Yogur artesanal	Lip 15.91																																																															
Cena recomendada																																																																
Sopa de verduras, gallineta rebozada y fruta																																																																
 Ensalada variada	kCal 662.2																																																															
 Macarrones integrales ECO a la Toscana	CH 75.5																																																															
 Cazón en adobo con verduras salteadas	Prot 43.3																																																															
 Pan y fruta	Lip 21																																																															
Cena recomendada																																																																
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta																																																																
<div>8</div> <div>LUNES</div> <div>Fiesta</div>	<div>9</div> <div>MARTES</div> <table><tr><td> Lechuga, zanahoria y maíz</td><td>kCal 556.7</td></tr><tr><td> Lentejas a la riojana ECO</td><td>CH 61.7</td></tr><tr><td> Tortilla francesa con rodaja de tomate y queso fresco</td><td>Prot 43.7</td></tr><tr><td> Pan integral y fruta</td><td>Lip 15.75</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 556.7	 Lentejas a la riojana ECO	CH 61.7	 Tortilla francesa con rodaja de tomate y queso fresco	Prot 43.7	 Pan integral y fruta	Lip 15.75	Cena recomendada		Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta		<div>10</div> <div>MIÉRCOLES</div> <table><tr><td> Lechuga, tomate y pepino</td><td>kCal 521.5</td></tr><tr><td> Sopa de ave con verduras, hortalizas y fideos integrales</td><td>CH 68</td></tr><tr><td> Albóndigas de bacalao con tomate</td><td>Prot 37.1</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 11.35</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, tomate y pepino	kCal 521.5	 Sopa de ave con verduras, hortalizas y fideos integrales	CH 68	 Albóndigas de bacalao con tomate	Prot 37.1	 Pan y fruta	Lip 11.35	Cena recomendada		Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta		<div>11</div> <div>JUEVES</div> <table><tr><td> Lechuga, tomate y maíz</td><td>kCal 432.5</td></tr><tr><td> Hervido Valenciano</td><td>CH 51.9</td></tr><tr><td> Pechuga de pollo en salsa casera de setas</td><td>Prot 17.5</td></tr><tr><td> Pan integral y fruta</td><td>Lip 15.5</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, tomate y maíz	kCal 432.5	 Hervido Valenciano	CH 51.9	 Pechuga de pollo en salsa casera de setas	Prot 17.5	 Pan integral y fruta	Lip 15.5	Cena recomendada		Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		<div>12</div> <div>VIERNES</div> <table><tr><td> Ensalada variada</td><td>kCal 604.5</td></tr><tr><td> Arroz con salsa de tomate casera</td><td>CH 87.3</td></tr><tr><td> Pescado de lonja de proximidad</td><td>Prot 24</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 17.3</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de puerros, jamón york y fruta</td></tr></table>	 Ensalada variada	kCal 604.5	 Arroz con salsa de tomate casera	CH 87.3	 Pescado de lonja de proximidad	Prot 24	 Pan y fruta	Lip 17.3	Cena recomendada		Crema de puerros, jamón york y fruta													
 Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 556.7																																																															
 Lentejas a la riojana ECO	CH 61.7																																																															
 Tortilla francesa con rodaja de tomate y queso fresco	Prot 43.7																																																															
 Pan integral y fruta	Lip 15.75																																																															
Cena recomendada																																																																
Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta																																																																
 Lechuga, tomate y pepino	kCal 521.5																																																															
 Sopa de ave con verduras, hortalizas y fideos integrales	CH 68																																																															
 Albóndigas de bacalao con tomate	Prot 37.1																																																															
 Pan y fruta	Lip 11.35																																																															
Cena recomendada																																																																
Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta																																																																
 Lechuga, tomate y maíz	kCal 432.5																																																															
 Hervido Valenciano	CH 51.9																																																															
 Pechuga de pollo en salsa casera de setas	Prot 17.5																																																															
 Pan integral y fruta	Lip 15.5																																																															
Cena recomendada																																																																
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta																																																																
 Ensalada variada	kCal 604.5																																																															
 Arroz con salsa de tomate casera	CH 87.3																																																															
 Pescado de lonja de proximidad	Prot 24																																																															
 Pan y fruta	Lip 17.3																																																															
Cena recomendada																																																																
Crema de puerros, jamón york y fruta																																																																
<div>15</div> <div>LUNES</div> <table><tr><td> Ensalada variada</td><td>kCal 645.1</td></tr><tr><td> Pasta a la boloñesa</td><td>CH 85</td></tr><tr><td> Ventresca de merluza con salsa mery</td><td>Prot 31.6</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 18.5</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Jamón braseado con espinacas y fruta</td></tr></table>	 Ensalada variada	kCal 645.1	 Pasta a la boloñesa	CH 85	 Ventresca de merluza con salsa mery	Prot 31.6	 Pan y fruta	Lip 18.5	Cena recomendada		Jamón braseado con espinacas y fruta		<div>16</div> <div>MARTES</div> <table><tr><td> Buffet de ensaladas</td><td>kCal 420.9</td></tr><tr><td> Sopa minestrone con legumbres</td><td>CH 37.16</td></tr><tr><td> Solomillo de cerdo en salsa tradicional</td><td>Prot 22.17</td></tr><tr><td> Pan integral y fruta</td><td>Lip 19.8</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta</td></tr></table>	 Buffet de ensaladas	kCal 420.9	 Sopa minestrone con legumbres	CH 37.16	 Solomillo de cerdo en salsa tradicional	Prot 22.17	 Pan integral y fruta	Lip 19.8	Cena recomendada		Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		<div>17</div> <div>MIÉRCOLES</div> <table><tr><td> Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas</td><td>kCal 521.9</td></tr><tr><td> Estofado de garbanzos ECO con verduras</td><td>CH 76.1</td></tr><tr><td> Tortilla de patata y cebolla</td><td>Prot 28.5</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 15.2</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas	kCal 521.9	 Estofado de garbanzos ECO con verduras	CH 76.1	 Tortilla de patata y cebolla	Prot 28.5	 Pan y fruta	Lip 15.2	Cena recomendada		Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		<div>18</div> <div>JUEVES</div> <table><tr><td> Lechuga, tomate y maíz</td><td>kCal 809.5</td></tr><tr><td> Montadito de pavo y queso</td><td>CH 129</td></tr><tr><td> Arroz con pollo y verduritas de temporada</td><td>Prot 26.3</td></tr><tr><td> Pan integral y Yogur</td><td>Lip 19.4</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Pisto de verduras con huevo y fruta</td></tr></table>	 Lechuga, tomate y maíz	kCal 809.5	 Montadito de pavo y queso	CH 129	 Arroz con pollo y verduritas de temporada	Prot 26.3	 Pan integral y Yogur	Lip 19.4	Cena recomendada		Pisto de verduras con huevo y fruta		<div>19</div> <div>VIERNES</div> <table><tr><td> Ensalada variada</td><td>kCal 629.9</td></tr><tr><td> Crema de legumbres con calabaza y verduras</td><td>CH 95</td></tr><tr><td> Pan pizza casero con pisto y atún</td><td>Prot 39</td></tr><tr><td> Pan y fruta</td><td>Lip 11</td></tr><tr><td colspan="2">Cena recomendada</td></tr><tr><td colspan="2">Ensalada de tomate y cebolla, bacaladillas al horno y fruta</td></tr></table>	 Ensalada variada	kCal 629.9	 Crema de legumbres con calabaza y verduras	CH 95	 Pan pizza casero con pisto y atún	Prot 39	 Pan y fruta	Lip 11	Cena recomendada		Ensalada de tomate y cebolla, bacaladillas al horno y fruta	
 Ensalada variada	kCal 645.1																																																															
 Pasta a la boloñesa	CH 85																																																															
 Ventresca de merluza con salsa mery	Prot 31.6																																																															
 Pan y fruta	Lip 18.5																																																															
Cena recomendada																																																																
Jamón braseado con espinacas y fruta																																																																
 Buffet de ensaladas	kCal 420.9																																																															
 Sopa minestrone con legumbres	CH 37.16																																																															
 Solomillo de cerdo en salsa tradicional	Prot 22.17																																																															
 Pan integral y fruta	Lip 19.8																																																															
Cena recomendada																																																																
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta																																																																
 Lechuga, zanahoria y aceitunas verdes laminadas	kCal 521.9																																																															
 Estofado de garbanzos ECO con verduras	CH 76.1																																																															
 Tortilla de patata y cebolla	Prot 28.5																																																															
 Pan y fruta	Lip 15.2																																																															
Cena recomendada																																																																
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta																																																																
 Lechuga, tomate y maíz	kCal 809.5																																																															
 Montadito de pavo y queso	CH 129																																																															
 Arroz con pollo y verduritas de temporada	Prot 26.3																																																															
 Pan integral y Yogur	Lip 19.4																																																															
Cena recomendada																																																																
Pisto de verduras con huevo y fruta																																																																
 Ensalada variada	kCal 629.9																																																															
 Crema de legumbres con calabaza y verduras	CH 95																																																															
 Pan pizza casero con pisto y atún	Prot 39																																																															
 Pan y fruta	Lip 11																																																															
Cena recomendada																																																																
Ensalada de tomate y cebolla, bacaladillas al horno y fruta																																																																

22	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES
	Ensalada variada con fruta	kCal 705.1	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	
	Entremeses variados	CH 92.9							
	Arroz al horno	Prot 26.7							
	Pan y Postre especial	Lip 24.8							
	Cena recomendada								
	Sándwich vegetal y fruta								

29	LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES
Vacaciones		Vacaciones		Vacaciones	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º CV00038) *ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA*

En cumplimiento del reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: calidad@sercole.com