

1	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 434.9
	Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 41.7
	Hamburguesa amb salsa de tomaca casolana	Prot 28.3
	Pa i fruita	Lip 16.8
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

2	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 574.5
	Potatge de cigrons amb espinacs	CH 69.3
	Truita francesa amb formatge	Prot 25.5
	Pa integral i fruita	Lip 21.5
Sopar recomanat		
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita		

3	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i ceba	kCal 878.8
	Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 144
	Arròs a la milanesa	Prot 29.1
	Pa i fruita	Lip 20.5
Sopar recomanat		
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

4	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i olives	kCal 478.75
	Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 42.5
	Pollastre al forn amb xampinyons	Prot 21.9
	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 15.91
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita		

5	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 662.2
	Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 75.5
	Musola en adob amb verdures saltades	Prot 43.3
	Pa i fruita	Lip 21
Sopar recomanat		
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita		

8	DILLUNS	
	Festiu	

9	DIMARTS	
	Enciam, carlota i dacsà	kCal 556.7
	Llentilles a la Riojana ECO	CH 61.7
	Truita francesa amb rodanxa de tomaca i formatge fresc	Prot 43.7
	Pa integral i fruita	Lip 15.75
Sopar recomanat		
Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita		

10	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 521.5
	Sopa d'au amb verdures, hortalisses i fideus integrals	CH 68
	Mandonguilles de bacallà amb tomaca	Prot 37.1
	Pa i fruita	Lip 11.35
Sopar recomanat		
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita		

11	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 432.5
	Bullit valencià	CH 51.9
	Pit de pollastre en salsa casolana de setes	Prot 17.5
	Pa integral i fruita	Lip 15.5
Sopar recomanat		
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		

12	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 604.5
	Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 87.3
	Peix de llotja de proximitat	Prot 24
	Pa i fruita	Lip 17.3
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

15	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 645.1
	Pasta a la bolonyesa	CH 85
	Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 31.6
	Pa i fruita	Lip 18.5
Sopar recomanat		
Pernil brasejat amb espinacs i fruita		

16	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 420.9
	Sopa minestrone amb llegums	CH 37.16
	Rellom de porc en salsa tradicional	Prot 22.17
	Pa integral i fruita	Lip 19.8
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

17	DIMECRES	
	Enciam, carlota i olives verdes llaminades	kCal 521.9
	Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 76.1
	Truita de creïlles amb ceba	Prot 28.5
	Pa i fruita	Lip 15.2
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

18	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 809.5
	Montadito de titot amb formatge	CH 129
	Arros amb pollastre i verdures de temporada	Prot 26.3
	Pa integral i Iogurt	Lip 19.4
Sopar recomanat		
Samfaina de verdures amb ou i fruita		

19	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 629.9
	Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 95
	Pa pizza casolà amb sanfaina i tonyina	Prot 39
	Pa i fruita	Lip 11
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i ceba, maires al forn i fruita		

22	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES
Amanida variada amb fruita Entremesos variats Arròs al forn Pa i Postre especial Sopar recomanat Sandvitx vegetal i fruita		Vacances		Vacances		Vacances		Vacances	
kCal 705.1 CH 92.9 Prot 26.7 Lip 24.8									

29	DILLUNS	30	DIMARTS	31	DIMECRES
Vacances		Vacances		Vacances	



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