



5	LUNES
Vacaciones	

6	MARTES
Vacaciones	

7	MIÉRCOLES	
	Ensalada variada	kCal 468.2
	Macarrones integrales a la napolitana	CH 64.3
	Pechuga de pavo y queso	Prot 32.1
	Pan y fruta	Lip 9.7
Cena recomendada		
Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta		

1	JUEVES
Vacaciones	

2	VIERNES
Vacaciones	

12	LUNES	
	Ensalada variada	kCal 643.1
	Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 79.3
	Bacalao gratinado con alioli	Prot 31.2
	Pan y fruta	Líp 22.2
Cena recomendada		
Crema de puerros, jamón york y fruta		

13	MARTES	
	Buffet de ensaladas	kCal 564.3
	Estofado de garbanzos con verduras	CH 57.4
	Tortilla francesa con queso	Prot 40.9
	Pan integral y fruta	Líp 19.8
Cena recomendada		
Sándwich vegetal con caballa y lácteo		

14	MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y pepino	kCal 480.5
	Sopa de gallina con hortalizas	CH 50.9
	Albóndigas en salsa Española	Prot 25.1
	Pan y fruta	Lip 19.5
Cena recomendada		
Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo		

15	JUEVES	
	Lechuga, zanahoria y maíz	kCal 526.15
	Arroz con salsa de tomate casera	CH 68.3
 	Huevo cocido con atún	Prot 13.9
 	Pan integral y Yogur artesanal	Líp 14.11
Cena recomendada		
Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta		

16	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 439.2
	Puré calabacín	CH 45.1
	Pechuga con salsa de tomate casera	Prot 18.7
	Pan y fruta	Líp 20.2
Cena recomendada		
Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta		

19	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES
  Ensalada variada	kCal 537.7	  Buffet de ensaladas	kCal 642.4	  Lechuga, tomate y espárragos	kCal 453.2	  Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	kCal 421	  Jornada gastronómica del invierno	kCal 620.8
  Lentejas con verduras	CH 59.1	  Espaguetis ECO al pesto rojo	CH 75.4	  Sopa de pescado con fideos integrales	CH 46.6	  Crema de legumbres y verduras	CH 59.6	  Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja	CH 74.7
  Lomo adobado asado con cuscús	Prot 38.8	  Merluza a la Vizcaína	Prot 45.3	  Pollo al horno con verduritas y guisantes	Prot 33.2	  Tortilla de patata	Prot 17.3	  Arroz de carne, alcachofa, habas y ajos tiernos	Prot 19.2
 Pan y fruta	Lip 16.31	 Pan integral y fruta	Lip 18.3	 Pan y fruta	Lip 14.8	 Pan integral y fruta	Lip 14.7	  Pan y postre casero	Lip 27.2
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta		Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta		Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	

26	LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES
  Ensalada variada	kCal 676.5	  Buffet de ensaladas	kCal 664.5	 Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 568.7	  Lechuga, tomate y pepino	kCal 582.1	  Ensalada variada	kCal 426.4
  Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal	CH 87.9	 Alubias estofadas con verduras	CH 87.2	 Arroz caldoso hortelano con coliflor	CH 74.6	  Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.E	CH 86.3	 Puré de patata, zanahoria y puerro	CH 50.2
 Ventresca en salsa casera de verduritas	Prot 37.5	 Pollo al ajillo con chips de boniato	Prot 33.2	 Tortilla francesa	Prot 24.2	  Fideuá	Prot 38.5	 Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 14.1
 Pan y fruta	Lip 18	 Pan integral y Yogur	Lip 19.5	 Pan y fruta	Lip 19.1	 Pan integral y fruta	Lip 9.7	 Pan y fruta	Lip 18.8
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta		Crema de puerros, conejo adobado y fruta		Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº 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