



5	DILLUNS
Vacances	

6	DIMARTS
Vacances	

7	DIMECRES	
  	Amanida variada	kCal 468.2
  	Macarrons integrals a la napolitana	CH 64.3
 	Pit de titot i formatge	Prot 32.1
	Pa i fruita	Lip 9.7
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita		

1	DIJOUS
Vacances	

2	DIVENDRES
Vacances	

12	DILLONS	
	Amanida variada	kCal 643.1
	Pasta integral a la carbonara vegetal ECO	CH 79.3
	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 31.2
	Pa i fruita	Lip 22.2
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

13	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 564.3
	Estofat de cigrons amb verdures	CH 57.4
	Truita francesa amb formatge	Prot 40.9
	Pa integral i fruita	Lip 19.8
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

14	DIMECRES	
 	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 480.5
 	Sopa de gallina amb hortalisses	CH 50.9
 	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25.1
	Pa i fruita	Líp 19.5
Sopar recomanat		
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

15		DIJOUS	
Enciam, carlota i dacsa		kCal	526.15
Arròs amb salsa de tomaca casolana		CH	68.3
Ou cuit amb tonyina		Prot	13.9
Pa integral i Iogurt artesanal		Lip	14.11
Sopar recomanat			
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita			

16	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 439.2
 	Puré carabasseta	CH 45.1
	Pit de pollastre amb salsa de tomaca casolana	Prot 18.7
	Pa i fruita	Lip 20.2
Sopar recomanat		
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		

19	DILLUNS	Amanida variada kCal 537.7 CH 59.1 Prot 38.8 Lip 16.31 Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita
20	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 642.4 CH 75.4 Prot 45.3 Lip 18.3 Sopar recomanat Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti
21	DIMECRES	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 453.2 CH 46.6 Prot 33.2 Lip 14.8 Sopar recomanat Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita
22	DIJOUS	Enciam, tomaca i olives llaminades kCal 421 CH 59.6 Prot 17.3 Lip 14.7 Sopar recomanat Bajogues saltades, pollastre a la planxa i fruita
23	DIVENDRES	Jornada gastronòmica de l'hivern kCal 620.8 CH 74.7 Prot 19.2 Lip 27.2 Sopar recomanat Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita

26	DILLUNS	Amanida variada kCal 676.5 CH 87.9 Prot 37.5 Lip 18 Sopar recomanat Remenat d'allis tendres amb ou i lacti
27	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 664.5 CH 87.2 Prot 33.2 Lip 19.5 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita
28	DIMECRES	Enciam, tomaca i formatge fresc kCal 568.7 CH 74.6 Prot 24.2 Lip 19.1 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita
29	DIJOUS	Enciam, tomaca i cogombre kCal 582.1 CH 86.3 Prot 38.5 Lip 9.7 Sopar recomanat Crema de porros, conill a l'adob i fruita
30	DIVENDRES	Amanida variada kCal 426.4 CH 50.2 Prot 14.1 Lip 18.8 Sopar recomanat Pimentons verds fregits, sardines 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