



























































<p><b>1 DILLUNS</b></p> <p> <b>Espaguetis integrals ECO a la toscana</b> kCal 533.2</p> <p> <b>Truita de carabasseta</b> CH 67.5</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 23.1</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 18.5</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Sandvitx vegetal amb verat i lacti</p>	<p><b>2 DIMARTS</b></p> <p> Amanida cruixent de cigrons kCal 455.9</p> <p> Medalló de floricol i formatge al forn CH 46.45</p> <p> Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...) Prot 17.39</p> <p> <b>Pa integral i fruita de temporada</b> Lip 23.44</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Crema de carabassa, bistec de vedella a la planxa i fruita</p>	<p><b>3 DIMECRES</b></p> <p> Sopa temperada de l'horta amb lletretes i ou ratllat kCal 465.5</p> <p> Pollastre al forn amb creïlles CH 57.2</p> <p> Amanida d'encisam, tomaca i olives laminades Prot 21.6</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 14.2</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Bullit valencià, daurada a la planxa i lacti</p>	<p><b>4 DIJOUS</b></p> <p> Arròs llarg saltat amb verdures i taguets de carn (estil oriental) Ventresca de lluç al forn amb orenga, all i pebre roig CH 78.4</p> <p> (Guarnició) Amanida variada amb fruita Prot 26.2</p> <p> <b>Pa integral i Iogurt artesanal</b> Lip 28.51</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Remenat d'alls tendres amb ou i lacti</p>	<p><b>5 DIVENDRES</b></p> <p> <b>Vichissoise ECO amb pera i crostons</b> kCal 369.9</p> <p> Llonganisses amb salsa de tomaca casolana CH 37.1</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 13.5</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 18.7</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti</p>
<p><b>8 DILLUNS</b></p> <p> <b>Lentilles amb verdures de temporada ECO</b> kCal 665.4</p> <p> Hamburguesa mixta a la lionesa CH 73.3</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 30.4</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 27.9</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Amanida de tomaca i ceba, maires al forn i fruita</p>	<p><b>9 DIMARTS</b></p> <p> Truita francesa amb pit de titot CH 13.5</p> <p> (Guarnició) Amanida d'encisam, cogombre i dacsa Prot 10</p> <p> <b>Pa integral i fruita de temporada</b> Lip 9.9</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Albergínia rostida, pit de pollastre a la llima i fruita</p>	<p><b>10 DIMECRES</b></p> <p> Arròs integral amb salsa de tomaca casolana kCal 645.7</p> <p> Filet de peix en tempura CH 117.25</p> <p> Verdures bicolor Prot 21.19</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 9.54</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita</p>	<p><b>11 DIJOUS</b></p> <p> Estreletes a la marinera kCal 478.2</p> <p> Ou farcit CH 61.2</p> <p> Enciam, poma i carlota Prot 22.8</p> <p> <b>Pa integral i Iogurt</b> Lip 17.6</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Crema de porros, conill a l'adob i fruita</p>	<p><b>12 DIVENDRES</b></p> <p> Ñoguis amb salsa de formatge kCal 434.2</p> <p> Pollastre a la llima CH 42</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 22.6</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 19.4</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Bullit valencià, ou i fruita</p>
<p><b>15 DILLUNS</b></p> <p> <b>Amanida de pasta ECO</b> kCal 508.65</p> <p> Peix blanc al forn amb salsa Mery CH 51.56</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 30.99</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 19.28</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn</p>	<p><b>16 DIMARTS</b></p> <p> Sopa tèbia d'au amb hortalisses ECO kCal 549.4</p> <p> Pizza Sercole boloñesa vegetal (masa fresca) CH 76.1</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 23.3</p> <p> <b>Pa integral i fruita de temporada</b> Lip 16.9</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita</p>	<p><b>17 DIMECRES</b></p> <p> Llegums amb verdures saltades kCal 486.3</p> <p> Truita de creïlles amb ceba CH 66.1</p> <p> (Guarnició) Amanida variada Prot 26.8</p> <p> <b>Pa i fruita de temporada</b> Lip 16.8</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Amanida de tomaca, verat a la planxa i lacti</p>	<p><b>18 DIJOUS</b></p> <p> Crema temperada amb verdures de temporada kCal 425.5</p> <p> Pollastre al forn amb poma CH 41.56</p> <p> Xampinyons saltats amb all i julivert Prot 21.22</p> <p> <b>Pa integral i fruita de temporada</b> Lip 18.09</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Rap amb verdures i fruita</p>	<p><b>19 DIVENDRES</b></p> <p> Arròs al forn kCal 971.9</p> <p> Montadito de tonyina amb tomaca natural i olives CH 148.2</p> <p> (Guarnició) Amanida variada amb fruita Prot 33.92</p> <p> <b>Pa i gelat</b> Lip 25.87</p> <p><b>Sopar recomanat</b></p> <p>Gaspatxo, pit de pollastre pollastre i fruita</p>

22

DILLUNS

Vacances

23

DIMARTS

Vacances

24

DIMECRES

Vacances

25

DIJOUS

Vacances

26

DIVENDRES

Vacances

29

DILLUNS

Vacances

30

DIMARTS

Vacances



CEREAIS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITIS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



Bon estiu!

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)