

1 DILLUNS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 464.1</td></tr><tr><td>Sopa de menuts amb hortalisses i llegums</td><td>CH 53.8</td></tr><tr><td>Pollastre al forn amb xampinyons</td><td>Prot 22.5</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 16.5</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Sandvitx vegetal amb verat i lacti</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 464.1	 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 53.8	Pollastre al forn amb xampinyons	Prot 22.5	 Pa i fruita	Lip 16.5	Sopar recomanat		Sandvitx vegetal amb verat i lacti		2 DIMARTS <table><tr><td>Buffet d'amanida</td><td>kCal 575.7</td></tr><tr><td>Potatge de cigrons amb espinacs</td><td>CH 57.7</td></tr><tr><td>Truita francesa amb formatge fresc</td><td>Prot 38.9</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 21.7</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita</td></tr></table>	 Buffet d'amanida	kCal 575.7	 Potatge de cigrons amb espinacs	CH 57.7	 Truita francesa amb formatge fresc	Prot 38.9	 Pa integral i fruita	Lip 21.7	Sopar recomanat		Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita		3 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, tomaca i ceba</td><td>kCal 878.8</td></tr><tr><td>Montadito de atún con aceitunas</td><td>CH 144</td></tr><tr><td>Arròs a la milanesa</td><td>Prot 29.1</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 20.5</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti</td></tr></table>	Enciam, tomaca i ceba	kCal 878.8	 Montadito de atún con aceitunas	CH 144	 Arròs a la milanesa	Prot 29.1	 Pa i fruita	Lip 20.5	Sopar recomanat		Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti		4 DIJOUS <table><tr><td>Enciam, tomaca i olives l·laminades</td><td>kCal 444.75</td></tr><tr><td>Crema de bròcoli i poma amb crostons</td><td>CH 34.4</td></tr><tr><td>Hamburguesa amb tomaca</td><td>Prot 22.4</td></tr><tr><td>Pa integral i Iogurt artesanal</td><td>Lip 14.51</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita</td></tr></table>	 Enciam, tomaca i olives l·laminades	kCal 444.75	 Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 34.4	Hamburguesa amb tomaca	Prot 22.4	 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 14.51	Sopar recomanat		Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita		5 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 649</td></tr><tr><td>Macarrons integrals ECO a la toscana</td><td>CH 83.3</td></tr><tr><td>Musola en adob amb verdures saltades</td><td>Prot 30.6</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 20.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 649	 Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 83.3	 Musola en adob amb verdures saltades	Prot 30.6	 Pa i fruita	Lip 20.6	Sopar recomanat		Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita	
 Amanida variada	kCal 464.1																																																															
 Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 53.8																																																															
Pollastre al forn amb xampinyons	Prot 22.5																																																															
 Pa i fruita	Lip 16.5																																																															
Sopar recomanat																																																																
Sandvitx vegetal amb verat i lacti																																																																
 Buffet d'amanida	kCal 575.7																																																															
 Potatge de cigrons amb espinacs	CH 57.7																																																															
 Truita francesa amb formatge fresc	Prot 38.9																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 21.7																																																															
Sopar recomanat																																																																
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita																																																																
Enciam, tomaca i ceba	kCal 878.8																																																															
 Montadito de atún con aceitunas	CH 144																																																															
 Arròs a la milanesa	Prot 29.1																																																															
 Pa i fruita	Lip 20.5																																																															
Sopar recomanat																																																																
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti																																																																
 Enciam, tomaca i olives l·laminades	kCal 444.75																																																															
 Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 34.4																																																															
Hamburguesa amb tomaca	Prot 22.4																																																															
 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 14.51																																																															
Sopar recomanat																																																																
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita																																																																
 Amanida variada	kCal 649																																																															
 Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 83.3																																																															
 Musola en adob amb verdures saltades	Prot 30.6																																																															
 Pa i fruita	Lip 20.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita																																																																
8 DILLUNS Festiu	9 DIMARTS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 593</td></tr><tr><td>Lentilles a la Riojana ECO</td><td>CH 84.7</td></tr><tr><td>Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana</td><td>Prot 27.4</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 15.15</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 593	 Lentilles a la Riojana ECO	CH 84.7	 Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana	Prot 27.4	 Pa integral i fruita	Lip 15.15	Sopar recomanat		Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita		10 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, tomaca i cogombre</td><td>kCal 573.3</td></tr><tr><td>Espaguetis amb tonyina</td><td>CH 80.5</td></tr><tr><td>Truita de carabasseta i all porro</td><td>Prot 25.8</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 16.1</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita</td></tr></table>	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 573.3	 Espaguetis amb tonyina	CH 80.5	 Truita de carabasseta i all porro	Prot 25.8	 Pa i fruita	Lip 16.1	Sopar recomanat		Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		11 DIJOUS <table><tr><td>Enciam, tomaca i dacsà</td><td>kCal 485.75</td></tr><tr><td>Bullit valencià</td><td>CH 42.1</td></tr><tr><td>Pit de pollastre en salsa casolana de setes</td><td>Prot 16.3</td></tr><tr><td>Pa integral i Iogurt artesanal</td><td>Lip 18.91</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti</td></tr></table>	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 485.75	 Bullit valencià	CH 42.1	 Pit de pollastre en salsa casolana de setes	Prot 16.3	 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 18.91	Sopar recomanat		Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti		12 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 604.5</td></tr><tr><td>Arròs amb salsa de tomaca casolana</td><td>CH 87.3</td></tr><tr><td>Peix de llotja de proximitat</td><td>Prot 24</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 17.3</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Remenat d'alls tendres amb ou i lacti</td></tr></table>	 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		Remenat d'alls tendres amb ou i lacti													
 Amanida variada	kCal 593																																																															
 Lentilles a la Riojana ECO	CH 84.7																																																															
 Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana	Prot 27.4																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 15.15																																																															
Sopar recomanat																																																																
Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita																																																																
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 573.3																																																															
 Espaguetis amb tonyina	CH 80.5																																																															
 Truita de carabasseta i all porro	Prot 25.8																																																															
 Pa i fruita	Lip 16.1																																																															
Sopar recomanat																																																																
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita																																																																
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 485.75																																																															
 Bullit valencià	CH 42.1																																																															
 Pit de pollastre en salsa casolana de setes	Prot 16.3																																																															
 Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 18.91																																																															
Sopar recomanat																																																																
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti																																																																
 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																																																																
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti																																																																
15 DILLUNS <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 658.3</td></tr><tr><td>Pasta a la bolonyesa</td><td>CH 77.2</td></tr><tr><td>Ventresca de lluç amb salsa mery</td><td>Prot 44.3</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 18.9</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Pernil brasejat amb espinacs i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 658.3	 Pasta a la bolonyesa	CH 77.2	 Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 44.3	 Pa i fruita	Lip 18.9	Sopar recomanat		Pernil brasejat amb espinacs i fruita		16 DIMARTS <table><tr><td>Buffet d'amanida</td><td>kCal 555.9</td></tr><tr><td>Sopa d'au amb verdures, hortalisses i fideus integrals</td><td>CH 63.4</td></tr><tr><td>Rellom de porc en salsa tradicional</td><td>Prot 34.7</td></tr><tr><td>Pa integral i fruita</td><td>Lip 17.8</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita</td></tr></table>	 Buffet d'amanida	kCal 555.9	 Sopa d'au amb verdures, hortalisses i fideus integrals	CH 63.4	 Rellom de porc en salsa tradicional	Prot 34.7	 Pa integral i fruita	Lip 17.8	Sopar recomanat		Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita		17 DIMECRES <table><tr><td>Enciam, carlota i olives verdes l·laminades</td><td>kCal 535.1</td></tr><tr><td>Estofat de cigrons ECO amb verdures</td><td>CH 68.3</td></tr><tr><td>Truita de creïlles amb ceba</td><td>Prot 41.2</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 15.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Crema de porros, conill a l'adob i fruita</td></tr></table>	 Enciam, carlota i olives verdes l·laminades	kCal 535.1	 Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 68.3	 Truita de creïlles amb ceba	Prot 41.2	 Pa i fruita	Lip 15.6	Sopar recomanat		Crema de porros, conill a l'adob i fruita		18 DIJOUS <table><tr><td>***</td><td>kCal 629.6</td></tr><tr><td>Calamars a la romana amb amanida variada</td><td>CH 70</td></tr><tr><td>Arros amb pollastre i verdures de temporada</td><td>Prot 25.4</td></tr><tr><td>Pa integral i Iogurt</td><td>Lip 27.6</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita</td></tr></table>	***	kCal 629.6	 Calamars a la romana amb amanida variada	CH 70	Arros amb pollastre i verdures de temporada	Prot 25.4	 Pa integral i Iogurt	Lip 27.6	Sopar recomanat		Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita		19 DIVENDRES <table><tr><td>Amanida variada</td><td>kCal 607.3</td></tr><tr><td>Crema de llegums amb carabassa i verdures</td><td>CH 95.4</td></tr><tr><td>Pizza casolana prosciutto fungui</td><td>Prot 23.6</td></tr><tr><td>Pa i fruita</td><td>Lip 14.4</td></tr><tr><td colspan="2">Sopar recomanat</td></tr><tr><td colspan="2">Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita</td></tr></table>	 Amanida variada	kCal 607.3	 Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 95.4	 Pizza casolana prosciutto fungui	Prot 23.6	 Pa i fruita	Lip 14.4	Sopar recomanat		Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	
 Amanida variada	kCal 658.3																																																															
 Pasta a la bolonyesa	CH 77.2																																																															
 Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 44.3																																																															
 Pa i fruita	Lip 18.9																																																															
Sopar recomanat																																																																
Pernil brasejat amb espinacs i fruita																																																																
 Buffet d'amanida	kCal 555.9																																																															
 Sopa d'au amb verdures, hortalisses i fideus integrals	CH 63.4																																																															
 Rellom de porc en salsa tradicional	Prot 34.7																																																															
 Pa integral i fruita	Lip 17.8																																																															
Sopar recomanat																																																																
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita																																																																
 Enciam, carlota i olives verdes l·laminades	kCal 535.1																																																															
 Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 68.3																																																															
 Truita de creïlles amb ceba	Prot 41.2																																																															
 Pa i fruita	Lip 15.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Crema de porros, conill a l'adob i fruita																																																																
***	kCal 629.6																																																															
 Calamars a la romana amb amanida variada	CH 70																																																															
Arros amb pollastre i verdures de temporada	Prot 25.4																																																															
 Pa integral i Iogurt	Lip 27.6																																																															
Sopar recomanat																																																																
Amanida valenciana, sandvitx de titot amb formatge fresc i fruita																																																																
 Amanida variada	kCal 607.3																																																															
 Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 95.4																																																															
 Pizza casolana prosciutto fungui	Prot 23.6																																																															
 Pa i fruita	Lip 14.4																																																															
Sopar recomanat																																																																
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita																																																																

22	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES
Amanida variada amb fruita kCal 720.3 Pernil serrà i formatge semicurat CH 92.5 Arròs al forn Prot 27.2 Pa i Postre especial Lip 26.3 Sopar recomanat Sandvitx vegetal i fruita		Vacances		Vacances		Vacances		Vacances	

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