CEIP CARDENAL TARANCÓN - HALAL

MENÚ DE JUNY

Sercole

1 DILLUNS	kCal
Macarrons integrals ECO amb salsa de tomaca i tonyina	504.3
Truita de carabasseta	CH 71.5
(Guarnició)Amanida variada	Prot 18
Pa i fruita de temporada	Lip 16.3
Sopar recomanat	
.	

2 DIMARTS	kCal
Amanida cruixent de cigrons	213.9
Croquetes de setes	CH 22.45
Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 8.39
Pa integral i fruita de temporada	Lip 9.44
Sopar recomanat	
.	

3 DIMECRES	kCal
Sopa temperada de l'horta amb lletretes i ou ratllat	465.5
Pollastre al forn amb creïlles	CH 57.2
Amanida d'encisam, tomaca i olives llaminades	Prot 21.6
Pa i fruita de temporada	Lip 14.2
Sopar recomanat	
.	

4 DIJOUS	kCal
Arròs llarg saltat amb verduretes i taquets de carn (estil oriental)	747.55
Ventresca de lluç al forn amb orenga, all i pebre roig	CH 78.4
(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 26.2
Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 28.51
Sopar recomanat	
.	

5 DIVENDRES	kCal
Vichissoise ECO amb pera i crostons	672.3
Pollastre a la planxa	CH 91.6
Cuscús amb verduretes saltades	Prot 23.5
Pa i fruita de temporada	Lip 22.8
Sopar recomanat	
.	

8 DILLUNS	kCal
Llentilles amb verduretes de temporada ECO	665.4
Pit de pollastre a la Lionesa	CH 73.3
(Guarnició)Amanida variada	Prot 30.4
Pa i fruita de temporada	Lip 27.9
Sopar recomanat	
.	

9 DIMARTS	kCal
Pasta ECO a la napolitana	436.8
Truita francesa amb pit de titot	CH 59.9
(Guarnició) Amanida d'encisam, cogombre i dacsa	Prot 20.3
Pa integral i fruita de temporada	Lip 12.7
Sopar recomanat	
.	

10 DIMECRES	kCal
Ñoquis amb salsa de formatge	434.2
Pollastre a la llima	CH 42
(Guarnició)Amanida variada	Prot 22.6
Pa i fruita de temporada	Lip 19.4
Sopar recomanat	
.	

11 DIJOUS	kCal
Estreletes a la marinera	514.6
Falàfel al forn amb salsa de iogurt casolana	CH 81.9
Enciam, poma i carlota	Prot 22.8
Pa integral i Iogurt	Lip 11.7
Sopar recomanat	
.	

12 DIVENDRES	kCal
Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	530.2
Peix al forn amb picadeta	CH 84.75
Verduretes bicolor	Prot 21.89
Pa i fruita de temporada	Lip 10.84
Sopar recomanat	
.	

15 DILLUNS	kCal
Sopa tèbia d'au amb hortalisses ECO	551.5
Pizza bolonyesa vegetal	CH 76.9
(Guarnició)Amanida variada	Prot 23.1
Pa i fruita de temporada	Lip 16.9
Sopar recomanat	
.	

16 DIMARTS	kCal
Amanida de pasta ECO	627.65
Varetes de lluç al forn	CH 69.16
Xips de moniato	Prot 35.89
Pa integral i fruita de temporada	Lip 22.08
Sopar recomanat	
.	

17 DIMECRES	kCal
Llegums amb verduretes saltades	486.3
Truita de creïlla	CH 66.1
(Guarnició)Amanida variada	Prot 26.8
Pa i fruita de temporada	Lip 16.8
Sopar recomanat	
.	

18 DIJOUS	kCal
Crema temperada amb verdures de temporada	394.2
Filet de pollastre amb salsa de xampinyons	CH 34.5
(Guarnició)Amanida variada	Prot 17.9
Pa integral i fruita de temporada	Lip 20.6
Sopar recomanat	
.	

19 DIVENDRES	kCal
Arròs al forn (sense porc)	971.9
Montadito de atún con aceitunas	CH 148.2
(Guarnició) Amanida variada amb fruita	Prot 33.92
Pa i gelat	Lip 25.87
Sopar recomanat	
.	

22 DILLUNS	23 DIMARTS	24 DIMECRES	25 DIJOUS	26 DIVENDRES
Vacances	Vacances	Vacances	Vacances	Vacances

29 DILLUNS	30 DIMARTS
Vacances	Vacances

CEREALS AMB GLUTEN · CRUSTACIS · OU · PEIX · FRUITS DE CLOSCA · LACTIS · MOL·LUSCS · CACAUETS · SOJA

API · MOSTASSA · TRAMUSSOS · SULFITS · LACTI ARTESANAL · ECOLÒGIC · POSTRE CASOLÀ

Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº 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