



1 MIÉRCOLES

Fiesta

2 JUEVES

Lechuga, tomate y
zanahoria kCal
520.7Arroz integral con salsa
de tomate casera CH
93.4Tortilla de puerros con
quesito Prot
26.8Pan integral y fruta Lip
5.2

Cena recomendada

Berenjena asada, pechuga de pollo al
limón y fruta

3 VIERNES

Ensalada variada kCal
612.3Tallarines a la
napolitana CH
76.1Pollo al horno con curry Prot
40.9Pan integral y fruta Lip
15.8

Cena recomendada

Pisto de verduras con huevo y fruta

6 LUNES

Ensalada variada kCal
535.3Olleta de la Plana CH
56.8Tortilla de calabacín Prot
39.9Pan integral y fruta Lip
17.1

Cena recomendada

Salteado de verduras, pescado blanco
al papillote y fruta

7 MARTES

Lechuga, tomate y maíz kCal
688.8Macarrones a la
boloñesa CH
193.8Merluza al horno Prot
33.5Pan integral y lácteo
artesanal Lip
16.9

Cena recomendada

Berenjena asada, pechuga de pollo al
limón y fruta

8 MIÉRCOLES

*** kCal
458.5Ensalada completa CH
66.5Paella valenciana Prot
31.7Pan integral y fruta Lip
7.9

Cena recomendada

Gazpacho, pechuga pollo a la
plancha i fruta

9 JUEVES

Lechuga, tomate y queso
fresco kCal
498.5Sopa de pescado con
hortalizas CH
44.6Pollo al horno con
verdurita bicolor Prot
36.3Pan integral y fruta Lip
19.4

Cena recomendada

Revuelto de ajos tiernos con
champiñones, merluza y fruta

10 VIERNES

Ensalada variada kCal
723.2Crema templada de
legumbres y verduras Eco CH
95.6Canelones con bechamel
gratinados Prot
48.4Pan integral y fruta Lip
17.1

Cena recomendada

Ensalada de tomate con queso fresco
, rollito de pavo y fruta

13 LUNES

Ensalada variada kCal
536.4Lentejas con verduras
ECO CH
62Bacalao en salsa piquillo Prot
46Pan integral y fruta Lip
12.4

Cena recomendada

Ensalada de tomate y pepino,
hamburguesa de pollo con cebolla y
fruta

14 MARTES

Lechuga, tomate y pepino kCal
434.2Sopa de pollo con
verduras CH
143.5Tortilla de atún Prot
24.9Pan integral y lácteo
artesanal Lip
17.1

Cena recomendada

Ensalada valenciana, sándwich de
pavo con queso fresco y fruta

15 MIÉRCOLES

Lechuga, tomate y
cebolla kCal
774.8Montadito de jamón
serrano con tomate CH
141.6Arroz del señoret Prot
30.7Pan integral y fruta Lip
9.3

Cena recomendada

Lomo al horno con pisto i lacteo

16 JUEVES

Lechuga, tomate y maíz kCal
400.1Hervido valenciano CH
40.7Hamburguesa al horno
con pisto casero Prot
38Pan integral y fruta Lip
8.8

Cena recomendada

Ensalada, bacalao rebozado y fruta

17 VIERNES

Ensalada variada kCal
676.3Macarrones integrales a
la napolitana CH
80.6Pescado de lonja de
proximidad Prot
32.4Pan integral y postre
casero Lip
24.7

Cena recomendada

Ensalada de tomate y aguacate, pavo
adobado y fruta

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 488.5		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 669.2		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 672.7		Ensalada variada	kCal 569.7
	Sopa de ave con legumbres, verduras y estrellitas	CH 38		Espaguetis a la boloñesa vegetal eco	CH 89.6		Albóndigas de bacalao	CH 102.32		Patatas a la riojana	CH 30.2
	Solomillo de cerdo en salsa de zanahoria y hierbas aromáticas	Prot 38.6		Merluza en salsa Mery	Prot 35.9		Arrosesjat de carne al aroma de limón	Prot 17.8		Pollo en pepitoria	Prot 129.2
	Pan integral y fruta	Lip 21		Pan integral y fruta	Lip 15.6		Pan integral y piña en su jugo	Lip 20.45		Pan integral y fruta	Lip 23.7
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta			Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno			Sopa de pescado, tosta de hummus i fruta			Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta		

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 680.3		Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 465.3		Lechuga, tomate y pepino	kCal 442.8		Ensalada variada	kCal 849.7
	Pasta a la carbonara	CH 82		Potaje de lentejas ECO	CH 61.8		Crema de verduras	CH 61.5		Montadito de atún con aceitunas	CH 139.5
	Filete de Gallo San Pedro al horno	Prot 43.7		Longanizas con pisto casero	Prot 38.8		Pollo al limón	Prot 21.1		Arrocito de Castelló	Prot 33.02
	Pan integral y fruta	Lip 20.1		Pan integral y fruta	Lip 19.1		Pan integral y fruta	Lip 12.1		Pan integral y helado	Lip 16.77
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		
Crema de puerros, conejo adobado y fruta			Tortilla de cebolla y fruta			Menestra de verduras, pollo a la plancha con especias y fruta			Hervido, calamar a la plancha y fruta		
									Quinoa salteada con verduras y fruta		



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º 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



1 **MIÉRCOLES**

Fiesta

2 **JUEVES**

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 584.3
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 82.1
Tortilla de puerro	Prot 31.2
Pan integral y fruta	Lip 15.3
Cena recomendada	

3 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 581.3
Tallarines con tomate	CH 75.1
Pollo al horno con curry	Prot 38.6
Pan integral y fruta	Lip 13.8
Cena recomendada	

6 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 535.3
Olleta de la Plana	CH 56.8
Tortilla de calabacín	Prot 39.9
Pan integral y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

7 **MARTES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 746.8
Macarrones a la boloñesa	CH 102.75
Merluza al horno	Prot 32.82
Pan integral y postre sin lactosa	Lip 19.77
Cena recomendada	

8 **MIÉRCOLES**

***	kCal 458.5
Ensalada completa	CH 66.5
Paella valenciana	Prot 31.7
Pan integral y fruta	Lip 7.9
Cena recomendada	

9 **JUEVES**

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 489.5
Sopa de pescado con hortalizas	CH 54.6
Pollo al horno con verdurita bicolor	Prot 34
Pan integral y fruta	Lip 15
Cena recomendada	

10 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 464.9
Crema templada de legumbres y verduras Eco	CH 43.3
Longanizas con salsa de tomate casera	Prot 29.8
Pan integral y fruta	Lip 19.9
Cena recomendada	

13 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 536.4
Lentejas con verduras ECO	CH 62
Bacalao en salsa piquillo	Prot 46
Pan integral y fruta	Lip 12.4
Cena recomendada	

14 **MARTES**

Lechuga, tomate y pepino	kCal 492.2
Sopa de pollo con verduras	CH 52.45
Tortilla de atún	Prot 24.22
Pan integral y postre sin lactosa	Lip 19.97
Cena recomendada	

15 **MIÉRCOLES**

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 774.8
Montadito de jamón serrano con tomate	CH 141.6
Arroz del señoret	Prot 30.7
Pan integral y fruta	Lip 9.3
Cena recomendada	

16 **JUEVES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 400.1
Hervido valenciano	CH 40.7
Hamburguesa al horno con pisto casero	Prot 38
Pan integral y fruta	Lip 8.8
Cena recomendada	

17 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 734.3
Macarrones a la napolitana	CH 92.65
Pescado de lonja de proximidad	Prot 30.62
Pan integral y Postre casero	Lip 25.57
Cena recomendada	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 488.5		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 669.2		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 668		Ensalada variada	kCal 569.7
	Sopa de ave con legumbres, verduras y estrellitas	CH 38		Espaguetis a la boloñesa vegetal eco	CH 89.6		Albóndigas de bacalao	CH 95.02		Patatas a la riojana	CH 30.2
	Solomillo de cerdo en salsa de zanahoria y hierbas aromáticas	Prot 38.6		Merluza en salsa Mery	Prot 35.9		Arroz con verduras	Prot 15.4		Pollo en pepitoria	Prot 129.2
	Pan integral y fruta	Lip 21		Pan integral y fruta	Lip 15.6		Pan integral y piña en su jugo	Lip 24.35		Pan integral y fruta	Lip 23.7
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada			

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 600		Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 474.2		Lechuga, tomate y pepino	kCal 442.8		Ensalada variada	kCal 858.2
	Pasta con salsa de tomate casera	CH 80.7		Potaje de lentejas ECO	CH 61.8		Crema de verduras	CH 61.5		Montadito de atún con aceitunas	CH 140.36
	Filete de Gallo San Pedro al horno	Prot 38.6		Longanizas con pisto casero	Prot 38.8		Pollo al limón	Prot 21.1		Arrocito de Castelló	Prot 33.37
	Pan integral y fruta	Lip 14		Pan integral y fruta	Lip 19.1		Pan integral y fruta	Lip 12.1		Pan integral y helado sin gluten/sin lactosa	Lip 17.38
Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada		Cena recomendada			



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL Nº CY00038) *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



1 **MIÉRCOLES**

Fiesta

2 **JUEVES**

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 520.7
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 93.4
Tortilla de puerros con queso	Prot 26.8
Pan integral y fruta	Lip 5.2
Cena recomendada	

3 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 612.3
Tallarines a la napolitana	CH 76.1
Pollo al horno con curry	Prot 40.9
Pan integral y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	

6 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 561.1
Olleta de verduras	CH 62.7
Tortilla de calabacín	Prot 40.5
Pan integral y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

7 **MARTES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 608.5
Macarrones con tomate	CH 192.5
Merluza al horno	Prot 28.4
Pan integral y lácteo artesanal	Lip 10.8
Cena recomendada	

8 **MIÉRCOLES**

***	kCal 552.9
Ensalada completa	CH 67
Arroz con verduras	Prot 26.7
Pan integral y fruta	Lip 20.4
Cena recomendada	

9 **JUEVES**

Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 498.5
Sopa de pescado con hortalizas	CH 44.6
Pollo al horno con verdurita bicolor	Prot 36.3
Pan integral y fruta	Lip 19.4
Cena recomendada	

10 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 723.2
Crema templada de legumbres y verduras Eco	CH 95.6
Canelones de atún gratinados	Prot 48.4
Pan integral y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

13 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 536.4
Lentejas con verduras ECO	CH 62
Bacalao en salsa piquillo	Prot 46
Pan integral y fruta	Lip 12.4
Cena recomendada	

14 **MARTES**

Lechuga, tomate y pepino	kCal 434.2
Sopa de pollo con verduras	CH 143.5
Tortilla de atún	Prot 24.9
Pan integral y lácteo artesanal	Lip 17.1
Cena recomendada	

15 **MIÉRCOLES**

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 679.8
Montadito de queso	CH 125.6
Arroz del señoret	Prot 30.2
Pan integral y fruta	Lip 6.2
Cena recomendada	

16 **JUEVES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 598.2
Hervido valenciano	CH 64.3
Hamburguesa de pollo con pisto casero	Prot 32.3
Pan integral y fruta	Lip 22.8
Cena recomendada	

17 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 676.3
Macarrones integrales a la napolitana	CH 80.6
Pescado de lonja de proximidad	Prot 32.4
Pan integral y postre casero	Lip 24.7
Cena recomendada	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 488.5		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 669.2		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 668		Ensalada variada	kCal 532.3
	Sopa de ave con legumbres, verduras y estrellitas	CH 38		Espaguetis a la boloñesa vegetal eco	CH 89.6		Albóndigas de bacalao	CH 95.02		Patatas con verduras	CH 43.2
	Pechuga en salsa de zanahoria y hierbas aromáticas	Prot 38.6		Merluza en salsa Mery	Prot 35.9		Arroz con verduras	Prot 15.4		Pollo en pepitoria	Prot 40.3
	Pan integral y fruta	Lip 21		Pan integral y fruta	Lip 15.6		Pan integral y piña en su jugo	Lip 24.35		Pan integral y fruta	Lip 21.7
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 631		Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 465.3		Lechuga, tomate y pepino	kCal 442.8		Ensalada variada	kCal 849.7
	Pasta a la napolitana	CH 81.7		Potaje de lentejas ECO	CH 61.8		Crema de verduras	CH 61.5		Montadito de atún con aceitunas	CH 139.5
	Filete de Gallo San Pedro al horno	Prot 40.9		Longanizas de pollo con salsa de tomate casera	Prot 38.8		Pollo al limón	Prot 21.1		Arrocito de Castelló	Prot 33.02
	Pan integral y fruta	Lip 16		Pan integral y fruta	Lip 19.1		Pan integral y fruta	Lip 12.1		Pan integral y helado	Lip 16.77
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º 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



1 **MIÉRCOLES**

Fiesta

2 **JUEVES**

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 520.7
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 93.4
Tortilla de puerros con queso	Prot 26.8
Pan integral y fruta	Lip 5.2
Cena recomendada	

3 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 612.3
Tallarines a la napolitana	CH 76.1
Pollo al horno con curry	Prot 40.9
Pan integral y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	

6 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 535.3
Olleta de la Plana	CH 56.8
Tortilla de calabacín	Prot 39.9
Pan integral y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

7 **MARTES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 688.8
Macarrones a la boloñesa	CH 193.8
Merluza al horno	Prot 33.5
Pan integral y lácteo artesanal	Lip 16.9
Cena recomendada	

8 **MIÉRCOLES**

***	kCal 458.5
Ensalada completa	CH 66.5
Paella valenciana	Prot 31.7
Pan integral y fruta	Lip 7.9
Cena recomendada	

9 **JUEVES**

Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 498.5
Sopa de pescado con hortalizas	CH 44.6
Pollo al horno con verdurita bicolor	Prot 36.3
Pan integral y fruta	Lip 19.4
Cena recomendada	

10 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 723.2
Crema templada de legumbres y verduras Eco	CH 95.6
Canelones con bechamel gratinados	Prot 48.4
Pan integral y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

13 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 536.4
Lentejas con verduras ECO	CH 62
Bacalao en salsa piquillo	Prot 46
Pan integral y fruta	Lip 12.4
Cena recomendada	

14 **MARTES**

Lechuga, tomate y pepino	kCal 434.2
Sopa de pollo con verduras	CH 143.5
Tortilla de atún	Prot 24.9
Pan integral y lácteo artesanal	Lip 17.1
Cena recomendada	

15 **MIÉRCOLES**

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 774.8
Montadito de jamón serrano con tomate	CH 141.6
Arroz del señoret	Prot 30.7
Pan integral y fruta	Lip 9.3
Cena recomendada	

16 **JUEVES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 400.1
Hervido valenciano	CH 40.7
Hamburguesa al horno con pisto casero	Prot 38
Pan integral y fruta	Lip 8.8
Cena recomendada	

17 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 676.3
Macarrones integrales a la napolitana	CH 80.6
Pescado de lonja de proximidad	Prot 32.4
Pan integral y postre casero	Lip 24.7
Cena recomendada	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 488.5		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 652.7		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 672.7		Ensalada variada	kCal 475.8
	Sopa de ave con legumbres, verduras y estrellitas	CH 38		Espaguetis con tomate	CH 86.7		Albóndigas de bacalao	CH 102.32		Patatas a la riojana	CH 23.1
	Solomillo de cerdo en salsa de zanahoria y hierbas aromáticas	Prot 38.6		Merluza en salsa Mery	Prot 30.1		Arrosesjat de carne al aroma de limón	Prot 17.8		Filete de pollo con tomate	Prot 124.7
	Pan integral y fruta	Lip 21		Pan integral y fruta	Lip 17.7		Pan integral y piña en su jugo	Lip 20.45		Pan integral y fruta	Lip 19.5
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 680.3		Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 474.2		Lechuga, tomate y pepino	kCal 442.8		Ensalada variada	kCal 849.7
	Pasta a la carbonara	CH 82		Potaje de lentejas ECO	CH 61.8		Crema de verduras	CH 61.5		Montadito de atún con aceitunas	CH 139.5
	Filete de Gallo San Pedro al horno	Prot 43.7		Longanizas con pisto casero	Prot 38.8		Pollo al limón	Prot 21.1		Arrocito de Castelló	Prot 33.02
	Pan integral y fruta	Lip 20.1		Pan integral y fruta	Lip 19.1		Pan integral y fruta	Lip 12.1		Pan integral y helado	Lip 16.77
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



La comida saludable y la energía van de la mano

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º CY00038) *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



1 **MIÉRCOLES**

Fiesta

2 **JUEVES**

Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 522.8
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 82.2
Tortilla de puerros con queso	Prot 38.6
Pan y fruta	Lip 5.2
Cena recomendada	

3 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 614.4
Tallarines a la napolitana	CH 64.9
Pollo al horno con curry	Prot 52.7
Pan y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	

6 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 537.4
Olleta de la Plana	CH 45.6
Tortilla de calabacín	Prot 51.7
Pan y fruta	Lip 17.1
Cena recomendada	

7 **MARTES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 675.8
Macarrones a la boloñesa	CH 181.6
Filete de merluza al horno	Prot 45.4
Pan y lácteo artesanal	Lip 16.3
Cena recomendada	

8 **MIÉRCOLES**

***	kCal 460.6
Ensalada completa	CH 55.3
Paella valenciana	Prot 43.5
Pan y fruta	Lip 7.9
Cena recomendada	

9 **JUEVES**

Lechuga, tomate y queso fresco	kCal 500.6
Sopa de pescado con hortalizas	CH 33.4
Pollo al horno con verdurita bicolor	Prot 48.1
Pan y fruta	Lip 19.4
Cena recomendada	

10 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 629.9
Crema templada de legumbres y verduras Eco	CH 83
Pan pizza margarita	Prot 51
Pan y fruta	Lip 11
Cena recomendada	

13 **LUNES**

Ensalada variada	kCal 579.6
Guiso de garbanzos con verduras	CH 54.7
Bacalao en salsa piquillo	Prot 57.4
Pan y fruta	Lip 15.4
Cena recomendada	

14 **MARTES**

Lechuga, tomate y pepino	kCal 436.3
Sopa de ave con fideos	CH 132.3
Tortilla de atún	Prot 36.7
Pan y lácteo artesanal	Lip 17.1
Cena recomendada	

15 **MIÉRCOLES**

Lechuga, tomate y cebolla	kCal 776.9
Montadito de jamón con tomate	CH 130.4
Arroz del señoret	Prot 42.5
Pan y fruta	Lip 9.3
Cena recomendada	

16 **JUEVES**

Lechuga, tomate y maíz	kCal 402.2
Hervido valenciano	CH 29.5
Hamburguesa al horno con pisto casero	Prot 49.8
Pan y fruta	Lip 8.8
Cena recomendada	

17 **VIERNES**

Ensalada variada	kCal 678.4
Macarrones a la napolitana	CH 69.4
Pescado de lonja de proximidad	Prot 44.2
Pan y postre casero	Lip 24.7
Cena recomendada	

20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 490.6		Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 654.8		Lechuga, tomate y espárragos	kCal 670.1		Ensalada variada	kCal 570
	Sopa de ave con legumbres y verduras	CH 26.8		Espaguetis con tomate y queso	CH 75.5		Albóndigas de bacalao	CH 83.82		Patatas a la riojana	CH 19
	Solomillo de cerdo en salsa de zanahoria y hierbas aromáticas	Prot 50.4		Merluza en salsa Mery	Prot 41.9		Arroz con verduras	Prot 27.2		Pollo en pepitoria	Prot 141
	Pan y fruta	Lip 21		Pan y fruta	Lip 17.7		Pan y piña en su jugo	Lip 24.35		Pan y fruta	Lip 23.7
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		
	Ensalada variada	kCal 682.4		Lechuga, maíz y aceitunas	kCal 476.3		Lechuga, tomate y pepino	kCal 444.9		Ensalada variada	kCal 851.8
	Pasta a la carbonara	CH 70.8		Potaje de garbanzos ECO	CH 50.9		Crema de verduras	CH 50.3		Tosta de atún con aceitunas	CH 128.3
	Filete de Gallo San Pedro al horno	Prot 55.5		Longanizas con pisto casero	Prot 48.6		Pollo al limón	Prot 32.9		Arrocito de Castelló	Prot 44.82
	Pan y fruta	Lip 20.1		Pan y fruta	Lip 21		Pan y fruta	Lip 12.1		Pan y helado	Lip 16.77
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



La comida saludable y la energía van de la mano

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL Nº CY00038) *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