



1 MIÉRCOLES

Fiesta

2 JUEVES

Fiesta

3 VIERNES

Fiesta

6 LUNES

Fiesta

7 MARTES

	Ensalada variada	kCal 441.2
	Macarrones integrales a la napolitana	CH 63.1
	Jamón y queso edam	Prot 30.9
	Pan integral y fruta	Líp 7.7
Cena recomendada		
Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta		

8 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 474.3
	Sopa de menudillos con verduras y legumbres	CH 64.7
	Pollo al horno con patatas	Prot 22.5
	Yogur artesanal y Pan integral	Líp 11.8
Cena recomendada		
Berenjena rellena de soja texturizada y fruta		

9 JUEVES

	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 571.1
	Lentejas con verduras ECO	CH 72.4
	Merluza en salsa Mery	Prot 44.3
	Pan integral y fruta	Líp 11.6
Cena recomendada		
Crema de puerros, jamón york y fruta		

10 VIERNES

	Ensalada variada	kCal 611.2
	Arroz de calabaza y setas	CH 66.7
	Huevos rellenos	Prot 38.9
	Pan integral y fruta	Líp 21.8
Cena recomendada		
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		

13 LUNES

	Ensalada variada	kCal 657.1
	Espirales con atún ECO	CH 76.2
	Pescado blanco al all i pebre	Prot 46
	Pan integral y fruta	Líp 19.2
Cena recomendada		
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo		

14 MARTES

	Lechuga, tomate y cebolla	kCal 691.4
	Garbanzos estofados	CH 82.9
	Tortilla francesa con queso	Prot 42.3
	Pan integral y fruta	Líp 21.8
Cena recomendada		
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta		

15 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y pepino	kCal 479.6
	Sopa de gallina con hortalizas	CH 38.5
	Albóndigas en salsa Española	Prot 38.7
	Pan integral y fruta	Líp 19.7
Cena recomendada		
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta		

16 JUEVES

	Ensalada variada	kCal 573.4
	Arroz "amb fesols i naps"	CH 75.1
	Pescado de lonja de proximidad	Prot 28.1
	Yogur artesanal y Pan integral	Líp 17.9
Cena recomendada		
Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha y fruta		

17 VIERNES

	Ensalada variada	kCal 447.9
	Puré de calabacín	CH 48.52
	Pechuga con salsa de champiñones	Prot 18.1
	Pan integral y piña en su jugo	Líp 20.2
Cena recomendada		
Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo		

20	LUNES
	Ensalada variada kCal 692.7
	Lentejas a la riojana CH 77.5
	Merluza a la americana Prot 50.2
	Pan integral y fruta Lip 16.8
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

21	MARTES
	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 395
	Sopa de pescado con fideos CH 43.3
	Pollo estofado con guisantes Prot 19.3
	Yogur artesanal y Pan integral Lip 13.6
Cena recomendada	
Crema de champiñones, medallones de calamar y fruta	

22	MIÉRCOLES
	Lechuga, naranja y queso fresco kCal 496.8
	Espaguetis al pesto ECO CH 64.3
	Salmon a las finas hierbas Prot 32.7
	Pan integral y fruta Lip 12.6
Cena recomendada	
Ensalada de tomate y cebolla, tortilla de calabacín y fruta	

23	JUEVES
	Lechuga, tomate y espárragos kCal 447.8
	Crema de legumbres y verduras CH 39.5
	Tortilla francesa con queso Prot 32.3
	Pan integral y fruta Lip 18.5
Cena recomendada	
Lomo al horno con pisto y lacteo	



27	LUNES
	Ensalada variada kCal 615.1
	Macarrones a la Toscana eco CH 70.8
	Bacalao gratinado Prot 41.9
	Pan integral y fruta Lip 18.5
Cena recomendada	
Revuelto de ajos tiernos con gambas y lácteo	

28	MARTES
	Lechuga, tomate y maíz kCal 371.4
	Sopa minestrone con legumbres CH 35.76
	Lomo con tomate Prot 19.97
	Yogur artesanal y Pan integral Lip 15
Cena recomendada	
Tosta con humus de garbanzos y fruta	

29	MIÉRCOLES
	Lechuga, tomate y pepino kCal 690.5
	Arrosesjat de carne al aroma de limón CH 79.5
	Tortilla de puerro Prot 36.5
	Pan integral y fruta Lip 25.6
Cena recomendada	
Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta	

30	JUEVES
	Lechuga, pera y zanahoria kCal 816.1
	Potaje de garbanzos CH 94.2
	Hamburguesa a la lionesa Prot 32.7
	Yogur y Pan integral Lip 34.1
Cena recomendada	
Sopa de verduras, gallineta rebozada y fruta	

31	VIERNES
	Ensalada variada kCal 655.4
	Fideos a la cazuela CH 74.2
	Pescado de lonja de proximidad Prot 42.5
	Pan integral y fruta Lip 21.4
Cena recomendada	
Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Más deporte y come sano que la salud está en tus manos

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