



1 DIMECRES

Festiu

2 DIJOUS

Festiu

3 DIVENDRES

Festiu

6 DILLONS

Festiu

7 DIMARTS

<p>8 DIMECRES</p> <table border="1"> <tr> <td>Enciam, tomaca i dacsca</td> <td>kCal 474.3</td> </tr> <tr> <td>Sopa de menuts amb verdures i llegums</td> <td>CH 64.7</td> </tr> <tr> <td>Pollastre al forn amb creïlles</td> <td>Prot 22.5</td> </tr> <tr> <td>Iogurt artesanal i Pa integral</td> <td>Lip 11.8</td> </tr> </table> <p>Sopar recomanat</p> <p>Albergínia fàrcida de soja texturitzada i fruita</p>	Enciam, tomaca i dacsca	kCal 474.3	Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 64.7	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 22.5	Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 11.8
Enciam, tomaca i dacsca	kCal 474.3							
Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 64.7							
Pollastre al forn amb creïlles	Prot 22.5							
Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 11.8							

9 DIJOUS

Enciam, tomaca i carlota	kCal 571.1
Llenties amb verdures ECO	CH 72.4
Lluç amb salsa Mery	Prot 44.3
Pa integral i fruita	Lip 11.6

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita

10 DIVENDRES

Amanida variada	kCal 611.2
Arròs amb carabassa i setes	CH 66.7
Ous fàrcits	Prot 38.9
Pa integral i fruita	Lip 21.8

Sopar recomanat

Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita

13 DILLONS

Amanida variada	kCal 657.1
Espirals amb tonyina ECO	CH 76.2
Peix blanc al all i pebre	Prot 46
Pa integral i fruita	Lip 19.2

Sopar recomanat

Remenat d'alls tendres amb ou i lacti

14 DIMARTS

Enciam, tomaca i ceba	kCal 691.4
Cigrans estofats	CH 82.9
Truita francesa amb formatge	Prot 42.3
Pa integral i fruita	Lip 21.8

Sopar recomanat

Espàrrecs amb maionesa, corvina al forn i fruita

15 DIMECRES

Enciam, tomaca i cogombre	kCal 479.6
Sopa de gallina amb hortalisses	CH 38.5
Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 38.7
Pa integral i fruita	Lip 19.7

Sopar recomanat

Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita

16 DIJOUS

Amanida variada	kCal 573.4
Arròs amb fesols i naps	CH 75.1
Peix de llotja de proximitat	Prot 28.1
Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 17.9

Sopar recomanat

Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita

17 DIVENDRES

Amanida variada	kCal 447.9
Purè de carabasseta	CH 48.52
Pollastre amb salsa de xampinyons	Prot 18.1
Pa integral i pinya en el seu suc	Lip 20.2

Sopar recomanat

Albergínies fàrcides de soja texturitzada i lacti

20	DILLUNS
	Amanida variada kCal 692.7
	Llentilles a la riojana CH 77.5
	Lluç a l'americana Prot 50.2
	Pa integral i fruita Lip 16.8
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

21	DIMARTS
	Enciam, tomaca i olives kCal 395
	Sopa de peix amb fideus CH 43.3
	Pollastre estofat amb pèsols Prot 19.3
	Iogurt artesanal i Pa integral Lip 13.6
Sopar recomanat	
Crema de xampinyons, medallons de calamar i fruita	

22	DIMECRES
	Enciam, taronja i formatge fresc kCal 496.8
	Espaguetis al pesto ECO CH 64.3
	Salmò a les fines herbes Prot 32.7
	Pa integral i fruita Lip 12.6
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	

23	DIJOUS
	Enciam, tomaca i espàrrecs kCal 447.8
	Crema de llegums i verdures CH 39.5
	Truita francesa amb formatge Prot 32.3
	Pa integral i fruita Lip 18.5
Sopar recomanat	
Llom al forn amb samfaina i làcti	



27	DILLUNS
	Amanida variada kCal 615.1
	Macarrons a la Toscana eco CH 70.8
	Bacallà gratinat Prot 41.9
	Pa integral i fruita Lip 18.5
Sopar recomanat	
Regirat d'allis tendres amb gambes i làcti	

28	DIMARTS
	Enciam, tomaca i dacsca kCal 371.4
	Sopa minestrone amb llegums CH 35.76
	Llom amb tomaca Prot 19.97
	Iogurt artesanal i Pa integral Lip 15
Sopar recomanat	
Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	

29	DIMECRES
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 690.5
	Arossejat de carn amb aroma de llima CH 79.5
	Truita de porros Prot 36.5
	Pa integral i fruita Lip 25.6
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	

30	DIJOUS
	Enciam, pera i carlota kCal 816.1
	Potatge de cigrons CH 94.2
	Hamburguesa a la lionesa Prot 32.7
	Iogurt i Pa integral Lip 34.1
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita	

31	DIVENDRES
	Amanida variada kCal 655.4
	Fideus a la cassola CH 74.2
	Peix de llotja de proximitat Prot 42.5
	Pa integral i fruita Lip 21.4
Sopar recomanat	
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	



CERALS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



Més esport i menja sa que la salut és a les teues mans

Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N° 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