

3 LUNES	
Ensalada variada	kCal 446.3
Lentejas con calabaza y jamón ECO	CH 55.9
Tortilla francesa	Prot 27.5
Pan integral y fruta	Lip 12.45
Cena recomendada	
Salteado de verduras, pescado blanco al papillote y fruta	

4 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 540.1
Espirales gratinados	CH 73.1
Merluza al horno con salsa de verduras	Prot 27.3
Yogur artesanal y Pan integral	Lip 14
Cena recomendada	
Hervido valenciano, huevo y fruta	

5 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 487.5
Sopa de hortalizas, verduritas y garbanzos	CH 53.5
Pollo al ajillo con verduras	Prot 26.3
Pan integral y fruta	Lip 16.7
Cena recomendada	
Quinoa salteada con verduras y fruta	

6 JUEVES	
Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 796.8
Tosta de sobrasada vegetal y queso	CH 133.5
Arroz al horno	Prot 29.4
Pan integral y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	
Sopa de cocido, salmón a la plancha y fruta	

7 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 429.5
Patatas a la marinera con guisantes	CH 47.1
Longanizas con pisto casero	Prot 17.4
Pan integral y fruta	Lip 18.8
Cena recomendada	
Sopa de pescado, corvina a la plancha con verduras y fruta	

10 LUNES	
Ensalada variada	kCal 585.5
Tallarines a la Toscana	CH 79.4
Albóndigas de bacalao	Prot 33.6
Pan integral y fruta	Lip 14.45
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

11 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 474.1
Olleta de la Plana	CH 54.8
Tortilla de calabacín	Prot 26
Yogur artesanal y Pan integral	Lip 16.7
Cena recomendada	
Berenjena asada, pechuga de pollo al limón y fruta	

12 MIÉRCOLES	
Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 452.6
Jamón serrano y queso	CH 69.2
Fideuá	Prot 19.9
Pan integral y fruta	Lip 8.4
Cena recomendada	
Brócoli y muslo de pollo con manzana al horno	

13 JUEVES	
Lechuga, tomate y brotes de soja	kCal 485.4
Crema de legumbres y verduras ECO	CH 58.8
Estofado de pavo a la provenzal	Prot 26.6
Pan integral y fruta	Lip 14.1
Cena recomendada	
Tortilla de cebolla y fruta	

14 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 625.2
Arroz integral con salsa de tomate casera	CH 88.9
Pescado azul de lonja de proximidad	Prot 25.6
Pan integral y fruta	Lip 18.4
Cena recomendada	
Crema de calabaza, bistec de ternera a la plancha y fruta	

17 LUNES	
Ensalada variada	kCal 541.6
Lentejas con verduras ECO	CH 61.4
Tortilla de patata y cebolla con quesito	Prot 29.7
Pan integral y fruta	Lip 19.6
Cena recomendada	
Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta	

18 MARTES	
Buffet de ensaladas	kCal 506.8
Macarrones integrales a la napolitana	CH 74.4
Ventresca de merluza al "all i pebre"	Prot 25.2
Yogur artesanal y Pan integral	Lip 11.7
Cena recomendada	
Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta	





19 MIÉRCOLES	



Ensalada completa	kCal 452.5
Paella valenciana	CH 76.7
Pan integral y fruta	Prot 18.9
Pan integral y fruta	Lip 7.5
Cena recomendada	
Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta	

20 JUEVES	
Lechuga, tomate y maíz	kCal 449
Sopa de cocido	CH 63
Bacalao a la Vizcaína	Prot 23.2
Pan integral y fruta	Lip 10.1
Cena recomendada	
Revuelto de ajetes con huevo y lácteo	





21 VIERNES	
Ensalada variada	kCal 503.6
Crema de calabaza	CH 52
Pollo al horno con verdurita bicolor	Prot 26.1
Pan integral y postre casero	Lip 20.4
Cena recomendada	
Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta	

24 LUNES	
 Ensalada variada	kCal 681.6
 Pasta integral a la boloñesa vegetal	CH 89.5
 Merluza en salsa Mery	Prot 37.6
 Pan integral y fruta	Lip 18
Cena recomendada	
Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta	

25 MARTES	
 Buffet de ensaladas	kCal 507.9
 Sopa de ave con legumbres y verduras	CH 53.6
 Solomillo en salsa Española	Prot 33.5
 Yogur artesanal y Pan integral	Lip 17.8
Cena recomendada	
Crema de puerros, conejo adobado y fruta	

26 MIÉRCOLES	
 Lechuga, tomate y pepino	kCal 714.9
 Garbanzos estofados con verduritas ECO	CH 109.9
 Pizza prosciutto casera	Prot 32.8
 Pan integral y fruta	Lip 15.8
Cena recomendada	
Berenjena asada, pechuga de pollo al limón y fruta	

27 JUEVES	
 Lechuga, tomate y espárragos	kCal 373.8
 Hervido valenciano	CH 45.5
 Pollo al curry con cuscús	Prot 17.6
 Pan integral y fruta	Lip 13.2
Cena recomendada	
Crema de espincacas, boquerones fritos y fruta	

28 VIERNES	
 Ensalada variada	kCal 717.3
 Arroz a la milanesa	CH 82.1
 Pescado azul de lonja de proximidad	Prot 29.5
 Pan integral y fruta	Lip 30
Cena recomendada	
Hervido valenciano, dorada a la plancha y lácteo	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Bebé más agua,
come más
fruta y haz
más ejercicio

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