



|            |       |
|------------|-------|
| 5          | LUNES |
| Vacaciones |       |

|            |        |
|------------|--------|
| 6          | MARTES |
| Vacaciones |        |

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 7                                                                                                                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                             |               |
|    | Ensalada variada                      | kCal<br>573.3 |
|                                                                                     | Macarrones integrales a la napolitana | CH<br>63.3    |
|                                                                                     | Tortilla francesa con quesito         | Prot<br>36.7  |
|                                                                                                                                                                      | Pan integral y fruta                  | Lip<br>19.8   |
| Cena recomendada                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |               |
| Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta                                                                                                                                                                                                         |                                       |               |

|            |        |
|------------|--------|
| 1          | JUEVES |
| Vacaciones |        |

|            |         |
|------------|---------|
| 2          | VIERNES |
| Vacaciones |         |

|                                                                                   |                                              |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| 12                                                                                | LUNES                                        |               |
|  | Ensalada variada                             | kCal<br>714.4 |
|  | Pasta integral a la<br>carbonara vegetal ECO | CH<br>77.6    |
|  | Pescado blanco al "all i<br>pebre"           | Prot<br>46.7  |
|  | Pan integral y fruta                         | Lip<br>24.6   |
| Cena recomendada                                                                  |                                              |               |
| Crema de puerros, jamón york y<br>fruta                                           |                                              |               |

|                                                                                                                                                                         |                                       |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|
| 13                                                                                                                                                                      | MARTES                                |                |
|                                                                                      | Buffet de ensaladas                   | kCal<br>695.55 |
|                                                                                      | Garbanzos estofados con<br>hortalizas | CH<br>75.9     |
|                                                                                      | Tortilla de verduritas                | Prot<br>27.5   |
|   | Pan integral y Yogur<br>artesanal     | Líp<br>23.31   |
| Cena recomendada                                                                                                                                                        |                                       |                |
| Sándwich vegetal con caballa y<br>lácteo                                                                                                                                |                                       |                |

|                                                                                                                                                                         |                              |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| 14                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                    |               |
|   | Lechuga, tomate y pepino     | kCal<br>466.4 |
|                                                                                      | Sopa de gallina con verduras | CH<br>46.3    |
|   | Albóndigas en salsa Española | Prot<br>26    |
|                                                                                      | Pan integral y fruta         | Lip<br>19.3   |
| Cena recomendada                                                                                                                                                        |                              |               |
| Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo                                                                                                                    |                              |               |

|                                                                                       |                              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| 15                                                                                    | JUEVES                       |               |
|  | Lechuga, tomate y maíz       | kCal<br>590.5 |
|  | "Arròs amb fesols i naps"    | CH<br>89.4    |
|  | Bacalao gratinado con alioli | Prot<br>28.2  |
|  | Pan integral y fruta         | Líp<br>11.7   |
| Cena recomendada                                                                      |                              |               |
| Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta                                   |                              |               |

|                                                                                       |                                       |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 16                                                                                    | VIERNES                               |               |
|  | Ensalada variada                      | kCal<br>450.3 |
|  | Puré de calabacín                     | CH<br>36.5    |
|                                                                                       | Pechuga con salsa de<br>tomate casera | Prot<br>31.6  |
|  | Pan integral y fruta                  | Líp<br>20.6   |
| Cena recomendada                                                                      |                                       |               |
| Ensalada de tomate y aguacate, pavo<br>adobado y fruta                                |                                       |               |

| 19                                                                                                                                                                                       | LUNES      | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MARTES     | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES  | 22                                                                                                                                                                                         | JUEVES     | 23                                                                                                                                                                                                                            | VIERNES    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   Ensalada variada        | kCal 565.4 |   Buffet de ensaladas                                                                                              | kCal 629.2 |   Lechuga, tomate y espárragos                                                                                                | kCal 451.1 |  Lechuga, tomate y maíz                                                                                  | kCal 431.9 |   Jornada gastronómica del invierno                       | kCal 618.7 |
|   Lentejas con verduras | CH 66.8    |    Espaguetis ECO al pesto rojo | CH 83.2    |    Sopa de pescado con fideos integrales | CH 45.8    |  Crema de legumbres y verduras                                                                          | CH 67.9    |   Ensalada completa con fruta, queso y aliño de naranja | CH 73.9    |
|   Lomo asado con cuscús | Prot 33.9  |   Merluza a la Vizcaína                                                                                          | Prot 32.6  |   Pollo al horno con verduritas y guisantes                                                                                 | Prot 33.4  |   Tortilla de patata | Prot 18    |   Arroz de carne, alcachofa, habas y ajos tiernos       | Prot 19.4  |
|  Pan integral y fruta                                                                                    | Lip 18     |  Pan integral y fruta                                                                                                                                                                             | Lip 17.9   |  Pan integral y fruta                                                                                                                                                                                         | Lip 14.8   |  Pan integral y fruta                                                                                   | Lip 12.3   |   Pan integral y postre casero                          | Lip 27.2   |
| Cena recomendada                                                                                                                                                                         |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                                                                                                                   |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                                                                                                                               |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                           |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                                                              |            |
| Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta                                                                                                                                    |            | Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo                                                                                                                                                                                                                                   |            | Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta                                                                                                                                                                                                                                                  |            | Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta                                                                                                                                               |            | Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta                                                                                                                                                                        |            |

| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | LUNES      | 27                                                                                                                                                                                                 | MARTES      | 28                                                                                                                     | MIÉRCOLES  | 29                                                                                                                                                                                                                        | JUEVES     | 30                                                                                                                                                                                       | VIERNES    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   Ensalada variada                                                                                                                  | kCal 600.5 |   Buffet de ensaladas            | kCal 706.75 |  Lechuga, tomate y pepino             | kCal 716.8 |   Lechuga, tomate y queso fresco                    | kCal 619.7 |   Ensalada variada | kCal 412.3 |
|    Macarrones integrales ECO a la boloñesa vegetal | CH 75.2    |  Arroz caldoso hortelano con coliflor                                                                             | CH 75.6     |  Alubias estofadas con verduras       | CH 89.7    |   Tosta de hummus con pimentón de la Vera y A.O.V.E | CH 96.8    |  Puré de patata, zanahoria y puerro                                                                   | CH 45.6    |
|  Tortilla francesa                                                                                                                                                                                                   | Prot 33.2  |   Filetes de boquerón rebozados  | Prot 30     |  Pollo al ajillo con chips de boniato | Prot 47.2  |   Fideuá                                            | Prot 26.4  |  Longanizas con salsa de tomate casera                                                                | Prot 15    |
|  Pan integral y fruta                                                                                                                                                                                                | Lip 17.85  |   Pan integral y Yogur artesanal | Lip 23.71   |  Pan integral y fruta                 | Lip 18.6   |  Pan integral y fruta                                                                                                                  | Lip 13.8   |  Pan integral y fruta                                                                                 | Lip 18.6   |
| Cena recomendada                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                                   |             | Cena recomendada                                                                                                       |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                                                          |            | Cena recomendada                                                                                                                                                                         |            |
| Revuelto de ajetes con huevo y lácteo                                                                                                                                                                                                                                                                |            | Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta                                                                                                                                                   |             | Espárragos con mayonesa, corvina al horno y fruta                                                                      |            | Crema de puerros, conejo adobado y fruta                                                                                                                                                                                  |            | Pimientos verdes fritos, sardinas y fruta                                                                                                                                                |            |

 GLUTEN
 CRUSTACEOS
 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 Trenco. (Dietista - Nutricionista COL Nº 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](mailto:calidad@sercole.com)