



1 DIMARTS	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 540
Llentilles amb verdures i bledes	CH 63.7
Truita de formatge	Prot 29.3
Pa integral i fruita	Líp 18.3
Sopar recomanat	
Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	

2 DIMECRES	
Enciam, tomaca i olives	kCal 591
Titot i formatge	CH 80
Arròs mar i muntanya	Prot 16.1
Pa i fruita	Líp 20.8
Sopar recomanat	
Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	

3 DIJOUS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 502.9
Crema de xampinyons	CH 170.8
Pollastre a la llima amb verdures bicolor	Prot 23.4
Pa integral i lacti artesanal	Líp 11.6
Sopar recomanat	
Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	

4 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 643.3
Tallarins a la carbonara vegetal ECO	CH 87.8
Bacallà "a la Vizcaïna"	Prot 31.7
Pa i fruita	Líp 17.9
Sopar recomanat	
Crema de porros, pernil dolç i fruita	

7 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 552.2
Crema de llegums i verdures	CH 40.06
Truita de pernil dolç y formatge	Prot 35.72
Pa i fruita	Líp 26.79
Sopar recomanat	
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

8 DIMARTS	
Enciam, tomaca i olives	kCal 681.3
Potatge de cigrons	CH 88.3
Mandonguilles a la jardinerà	Prot 28
Pa integral i fruita	Líp 21.8
Sopar recomanat	
Sandvitx vegetal amb verat i lacti	

9 DIMECRES	
Festiu	

10 DIJOUS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 757.2
Montadito de tonyina amb tomaca i olives	CH 142
Arròs tardorenc amb carabassa i setes	Prot 30
Pa integral i fruita	Líp 5.9
Sopar recomanat	
Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita	

11 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 675.4
Espaguetis a la napolitana	CH 184.5
Peix de llotja de proximitat	Prot 31.1
Pa i lacti artesanal	Líp 22.7
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

14 DILLUNS	
Amanida variada	kCal 689.7
Llentilles a la riojana	CH 87.2
Lluç al all i pebre	Prot 36.8
Pa i fruita	Líp 21.2
Sopar recomanat	
Albergínies farcides de soja texturitzada i lacti	

15 DIMARTS	
Enciam, tomaca i ceba	kCal 500.1
Sopa d'estreles amb hortalisses i llegums	CH 160.8
Truita de creïlles amb ceba	Prot 22.6
Pa integral i lacti artesanal	Líp 22
Sopar recomanat	
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	

16 DIMECRES	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 433.8
Bullit valencià	CH 49.5
Llom amb tomaca	Prot 22.6
Pa i fruita	Líp 15.8
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

17 DIJOUS	
Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 768.3
Tosta de sobrossada vegetal casolana	CH 125.5
Arròs al forn	Prot 28
Pa integral i fruita	Líp 14.8
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, maires fregides i lacti	

18 DIVENDRES	
Amanida variada	kCal 667.9
Macarrons integrals gratinats ECO	CH 89.1
Peix blanc amb orenga i pebre roig	Prot 30.5
Pa i fruita	Líp 20.4
Sopar recomanat	
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	

21	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 580.3
	Fideus a la cassola	CH 80.2
	Bacallà al forn amb samfaina	Prot 29
	Pa i fruita	Lip 15.5
Sopar recomanat		
Alls tendres regirats amb ou i lacti		

22	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i verat	kCal 520
	Olleta de la Plana	CH 72.4
	Truita de formatge	Prot 61.9
	Pa integral i lacti	Lip 65.3
Sopar recomanat		
Regirat d'alls tendres amb xampinyons, lluç i fruita		

23	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 525.5
	Crema de carabasseta ECO	CH 57.5
	Pollastre en pepitoria	Prot 26.1
	Pa i fruita	Lip 20
Sopar recomanat		
Sopa d'olla, salmó a la planxa i fruita		

24	DIJOUS	
	Enciam, carlota i dacs	kCal 484.9
	Ou bollit amb tonyina i mahonesa	CH 81.9
	Arròs amb salsa de tomaca casolana	Prot 14.4
	Pa integral i fruita	Lip 10.7
Sopar recomanat		
Quínoa saltada amb verdures i fruita		

25	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 758.7
	Pasta a la bolonyesa	CH 82.7
	Peix de llotja de proximitat	Prot 37.3
	Pa i postre casolà	Lip 30.8
Sopar recomanat		
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita		

28	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 548.5
	Llenties amb verdures	CH 63.6
	Truita francesa amb formatge	Prot 28.9
	Pa i fruita	Lip 19.6
Sopar recomanat		
Ensalada de tomaca amb formatge fresc, rotllo de titot i fruita		

29	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i llombarda	kCal 717.1
	Espaguetis a la carbonara	CH 91.9
	Lluç a l'americana	Prot 33.1
	Pa integral i fruita	Lip 19.4
Sopar recomanat		
Albergínia rostida, pit de pollastre a la llima i fruita		

30	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 460.6
	Sopa de peix amb fideus integrals	CH 58.1
	Pollastre al forn amb poma i creïlla fornera	Prot 21.4
	Pa i fruita	Lip 14.7
Sopar recomanat		
Samfaina de verdures amb ou i fruita		



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