





1 DIVENDRES

Festiu

4 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 606.2
 Espirals integrals amb tonyina	CH 70.5
 Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 43.8
 Pa i fruita	Lip 17.2
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	



5 DIMARTS	
Enciam, tomaca i dacsà	kCal 416.2
 Sopa minestrone amb llegums	CH 45.56
Pollastre al forn amb carlota i pèsols	Prot 31.77
 Pa integral i fruita	Lip 10.2
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	




6 DIMECRES	
Enciam, poma i carlota	kCal 428.8
 Rollets de pernil dolç i formatge crema	CH 66.4
 Arròs a banda	Prot 32.4
 Pa i fruita	Lip 6.3
Sopar recomanat	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	


7 DIJOUS	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 580.7
 Cigrons estofats	CH 103
 Truita de creïlles amb ceba	Prot 61
 Pa integral i lacti	Lip 62.7
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	

8 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 447.2
 Vichisoise eco	CH 46.5
 Mandonguilles amb salsa de tomaca casolana	Prot 18.5
 Pa i suc de taronja natural	Lip 20.3
Sopar recomanat	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	

11 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 537.2
 Sopa d'au amb llegums i verdures	CH 56.8
 Truita de carabasseta	Prot 40.6
 Pa i fruita	Lip 17.1
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca, verat a la planxa i lacti	

12 DIMARTS	
Enciam, tomaca i carlota	kCal 587.5
 Llentilles amb carabassa ECO	CH 65.2
Llom adobat al forn amb xampinyones	Prot 46.4
 Pa integral i fruita	Lip 16.8
Sopar recomanat	
Reginat d'alls tendres amb gambes i lacti	

13 DIMECRES	
Enciam, tomaca i llombarda	kCal 721.5
 Macarrons integrals a la bolonyesa	CH 189.1
 Ventresca de lluç amb salsa de verdures	Prot 39.5
 Pa i lacti artesanal	Lip 21.2
Sopar recomanat	
Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	

14 DIJOUS	
 Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 453.7
 Crema de col-i-flor	CH 42.4
 Estofat de tito a la provençal	Prot 37.6
 Pa integral i fruita	Lip 13.8
Sopar recomanat	
Pa torrat amb humus de cigrons i fruita	

15 DIVENDRES	
 Amanida variada	kCal 753.7
 Arròs al forn	CH 85.8
 Peix de llotja de proximitat	Prot 41
 Pa i fruita	Lip 27.9
Sopar recomanat	
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita	

18 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 567.6
	Tallarines a la napolitana (ECO) CH 69.1
	Bacallà amb samfaina casolana Prot 41.9
	Pa i fruita Lip 14.4
Sopar recomanat	
Pernil brasejat amb espínacs i fruita	

19 DIMARTS	
	Enciam, tomaca i olives kCal 563.3
	Potatge de cigrons amb espínacs CH 57.8
	Truita francesa amb formatge Prot 37.2
	Pa integral i fruita Lip 19.3
Sopar recomanat	
Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	

20 DIMECRES	
	Enciam, tomaca i dacsa kCal 778.4
	Montadito de pernil serrà amb tomaca CH 131.3
	Paella valenciana Prot 45
	Pa i fruita Lip 7.3
Sopar recomanat	
Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	

21 DIJOUS	
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 249.4
	Crema de llegums ECO CH 59.1
	Magro en salsa andalusa Prot 43.9
	Pa integral i lacti Lip 49.1
Sopar recomanat	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	

22 DIVENDRES	
	Amanida variada kCal 462
	Sopa de marisc CH 54.7
	Pollastre al forn amb salsa de picada Prot 21.9
	Pa i suc de taronja natural Lip 16
Sopar recomanat	
Amanida, palaia al forn amb xampinyons i fruita	

25 DILLUNS	
	Amanida variada kCal 574.1
	Llenties amb verdures i arròs integral CH 55.1
	Mandonguilles amb salsa de tomaca casolana Prot 42.2
	Pa i fruita Lip 21.4
Sopar recomanat	
Quínoa saltada amb verdures i fruita	

26 DIMARTS	
	Enciam, tomaca i api ratllat kCal 437.8
	Purè de carabassa CH 45.1
	Pollastre al forn amb poma Prot 32.3
	Pa integral i fruita Lip 13.6
Sopar recomanat	
Reginat d'alls tendres amb xampinyons, lluç i fruita	

27 DIMECRES	
	Enciam, taronja i formatge fresc kCal 522.3
	Arròs amb salsa de tomaca casolana CH 69.1
	Truita de tonyina Prot 35.4
	Pa i fruita Lip 12.4
Sopar recomanat	
Gaspaxo, pit de pollastre pollastre i fruita	

28 DIJOUS	
	Enciam, tomaca i dacsa kCal 608.4
	Macarrons a la Toscana eco CH 84.5
	Lluç amb salsa Mery Prot 40.7
	Pa integral i fruita Lip 10
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i cogombre, hamburguesa de pollastre amb ceba i fruita	

29 DIVENDRES	



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