



1 **MIÉRCOLES**

Vacaciones

2 **JUEVES**

Vacaciones

3 **VIERNES**

Vacaciones

6 **LUNES**

Vacaciones

7 **MARTES**

	Ensalada variada	kCal 441.75
	Macarrones integrales a la napolitana	CH 63.22
	Queso en lonchas	Prot 32.25
	Pan integral y fruta	Líp 7.12
Cena recomendada		

8 **MIÉRCOLES**

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 461.8
	Sopa de verduras con legumbres	CH 58.5
	Pescado al horno amb quereguilles	Prot 23.6
	Yogur y Pan	Líp 13.5
Cena recomendada		

9 **JUEVES**

	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 552.7
	Lentejas con verduras	CH 68.2
	Merluza rebozada	Prot 40
	Pan integral y fruta	Líp 9.1
Cena recomendada		

10 **VIERNES**

	Ensalada variada	kCal 725.6
	Arroz con setas y calabaza	CH 68.1
	Huevo relleno	Prot 35.5
	Pan y fruta	Líp 35.3
Cena recomendada		

13 **LUNES**

	Ensalada variada	kCal 659.2
	Espirales con atún	CH 77
	Pescado blanco al all i pebre	Prot 45.8
	Pan y fruta	Líp 19.2
Cena recomendada		

14 **MARTES**

	Lechuga, tomate y cebolla	kCal 685.4
	Garbanzos estofados	CH 93.1
	Tortilla francesa con queso	Prot 29.5
	Pan integral y fruta	Líp 21.4
Cena recomendada		

15 **MIÉRCOLES**

	Lechuga, tomate y pepino	kCal 562.3
	Sopa de verduras con hortalizas	CH 56.9
	Albóndigas veganas en salsa Española	Prot 47.3
	Pan y fruta	Líp 16.9
Cena recomendada		

16 **JUEVES**

	Ensalada completa	kCal 685.7
	Arroz con verduras	CH 75.7
	Pescado de lonja de proximidad	Prot 24.9
	Yogur y Pan integral	Líp 31.4
Cena recomendada		

17 **VIERNES**

Fiesta

20	LUNES	
	Ensalada variada	kCal 614.4
	Lentejas con verduras	CH 67.7
	Merluza a la americana	Prot 47
	Pan y fruta	Lip 13.9
Cena recomendada		

21	MARTES	
	Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 400.8
	Sopa de pescado	CH 31.5
	Huevo cocido con guisantes	Prot 17.3
	Yogur y Pan integral	Lip 21.2
Cena recomendada		

22	MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y espárragos	kCal 481.4
	Espaguetis al pesto rojo ECO	CH 65.7
	Pescado azul a las finas hierbas	Prot 31
	Pan y fruta	Lip 11
Cena recomendada		

23	JUEVES	
	Lechuga, naranja y maíz	kCal 453.4
	Crema de legumbres y verduras	CH 38.2
	Tortilla francesa	Prot 33.4
	Pan integral y fruta	Lip 19.2
Cena recomendada		



27	LUNES	
	Ensalada variada	kCal 694.9
	Macarrones a la boloñesa vegetal ECO	CH 74.8
	Bacalao gratinado con alioli	Prot 50.4
	Pan y fruta	Lip 22.1
Cena recomendada		

28	MARTES	
	Lechuga, tomate y maíz	kCal 529.3
	Sopa minestrone con legumbres	CH 55.06
	Hamburguesa vegetal con pisto	Prot 17.17
	Yogur artesanal y Pan integral	Lip 25.1
Cena recomendada		

29	MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y pepino	kCal 865.4
	Montadito de atún con aceitunas	CH 123.9
	Arroz con verduras	Prot 41.1
	Pan y fruta	Lip 23.3
Cena recomendada		

30	JUEVES	
	Lechuga, pera y zanahoria	kCal 663.7
	Potaje de garbanzos	CH 92.1
	Tortilla de patata	Prot 30.4
	Pan integral y fruta	Lip 23
Cena recomendada		

31	VIERNES	
	Ensalada variada	kCal 657.5
	Fideos a la cazuela (sin carne)	CH 75
	Pescado de lonja de proximidad	Prot 42.3
	Pan y fruta	Lip 21.4
Cena recomendada		



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LACTOSA



MOLUSCOS



CACAHUETES



SOJA



APIO



MOSTAZA



ALTRAMUCES



SULFITOS



LÁCTEO ARTESANAL



ECOLÓGICO



POSTRE CASERO



Más deporte y  
come sano que la  
salud está en tus  
manos

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N.º CY00038) \*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)