



1 MIÉRCOLES
Vacaciones

2 JUEVES
Vacaciones

3 VIERNES
Vacaciones

6 LUNES
Vacaciones

7 MARTES

	Ensalada variada	kCal 466.1
	Macarrones integrales a la napolitana	CH 63.5
	Pechuga de pavo y queso	Prot 32.3
	Pan integral y fruta	Líp 9.7
Cena recomendada		

8 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 476.4
	Sopa de menudillos con verduras y legumbres	CH 65.5
	Pollo al horno con patatas	Prot 22.3
	Yogur y Pan	Líp 11.8
Cena recomendada		

9 JUEVES

	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 552.7
	Lentejas con verduras ECO	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 481.7
	Sopa de gallina con hortalizas	CH 39.3
	Albóndigas de pollo en salsa Española	Prot 38.5
	Pan y fruta	Líp 19.7
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 345.2
	Sopa de pescado CH 31.4
	Filete de pollo con guisantes Prot 15.6
	Yogur y Pan integral Lip 15.7
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 con pavo 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 371.4
	Sopa minestrone con legumbres CH 35.76
	Filete de pollo con tomate Prot 19.97
	Yogur artesanal y Pan integral Lip 15
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