



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 731
	Lentejas con verduras y jamón ECO	CH 115.9
	Pan pizza casero	Prot 47
	Pan integral y fruta	Líp 9.5
Cena recomendada		

10 **VIERNES**

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

13 **LUNES**

	Ensalada variada	kCal 590.8
	Espirales con tomate	CH 66.7
	Filete a la plancha	Prot 40.6
	Pan y fruta	Líp 17.8
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 en salsa Española	Prot 38.5
	Pan y fruta	Líp 19.7
Cena recomendada		

16 **JUEVES**

	Ensalada completa sin atun	kCal 510.9
	Arroz "amb fesols i naps"	CH 62.7
	Huevo a la plancha	Prot 26.6
	Yogur y Pan integral	Líp 16.5
Cena recomendada		





17 **VIERNES**

Fiesta

20 LUNES	
  Ensalada variada	kCal 630.1
 Lentejas a la riojana	CH 62.6
  Tortilla francesa con quesito	Prot 45.3
 Pan y fruta	Lip 22.9
Cena recomendada	






21 MARTES	
  Lechuga, tomate y aceitunas	kCal 235.8
  Sopa de fideos	CH 15.9
 Filete de pollo con guisantes	Prot 11.3
 Yogur y Pan integral	Lip 12.3
Cena recomendada	





22 MIÉRCOLES	
  Lechuga, tomate y espárragos	kCal 653.6
   Espaguetis al pesto rojo ECO	CH 68.6
 Filete de lomo a la plancha	Prot 44.2
 Pan y fruta	Lip 22.3
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 726.3
   Macarrones a la boloñesa vegetal ECO	CH 68.6
 Huevo a la plancha	Prot 52
 Pan y fruta	Lip 26.9
Cena recomendada	

28 MARTES	
 Lechuga, tomate y maíz	kCal 352
  Sopa minestrone con legumbres	CH 36.16
 Magro con salsa de tomate casera	Prot 11.17
 Yogur artesanal y Pan integral	Lip 16.6
Cena recomendada	

29 MIÉRCOLES	
 Lechuga, tomate y pepino	kCal 648.9
 Tosta de tomate y york	CH 90.18
 Arrosesjat de carne al aroma de limón	Prot 34.87
 Pan y fruta	Lip 16.97
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 713.1
  Fideos a la cazuela	CH 81.9
  Pollo empanado	Prot 43.3
 Pan y fruta	Lip 24.1
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