



1 MIÉRCOLES
Vacaciones

2 JUEVES
Vacaciones

3 VIERNES
Vacaciones

6 LUNES
Vacaciones

7 MARTES

	Ensalada variada	kCal 397.4
	Macarrones a la napolitana	CH 50.2
	Pechuga de pavo y queso	Prot 29.6
	fruta	Líp 9.2
Cena recomendada		

8 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y maíz	kCal 476.4
	Sopa de menudillos	CH 53.5
	Pollo al horno con patatas	Prot 34.3
	Yogur y Pan	Líp 11.8
Cena recomendada		

9 JUEVES

	Lechuga, tomate y zanahoria	kCal 554.8
	Legumbres con verduras y jamón ECO	CH 57
	Ventresca de merluza rebozada	Prot 51.8
	Pan y fruta	Líp 9.1
Cena recomendada		

10 VIERNES

	Ensalada variada	kCal 725.6
	Arroz con setas y calabaza	CH 56.1
	Huevo relleno	Prot 47.5
	Pan y fruta	Líp 35.3
Cena recomendada		

13 LUNES

	Ensalada variada	kCal 659.2
	Espirales con atún	CH 65
	Pescado blanco al all i pebre	Prot 57.8
	Pan y fruta	Líp 19.2
Cena recomendada		

14 MARTES

	Lechuga, tomate y cebolla	kCal 687.5
	Garbanzos estofados	CH 81.9
	Tortilla francesa con queso	Prot 41.3
	Pan y fruta	Líp 21.4
Cena recomendada		

15 MIÉRCOLES

	Lechuga, tomate y pepino	kCal 481.7
	Sopa de gallina con hortalizas	CH 27.3
	Albóndigas en salsa Española	Prot 50.5
	Pan y fruta	Líp 19.7
Cena recomendada		

16 JUEVES

	Ensalada completa	kCal 575.5
	Arroz "amb fesols i naps"	CH 63.9
	Pescado de lonja de proximidad	Prot 39.9
	Yogur artesanal y Pan	Líp 17.9
Cena recomendada		

17 VIERNES
Fiesta

20 LUNES	
	Ensalada variada kCal 714.5
	Legumbres a la Riojana CH 95.7
	Merluza a la americana Prot 57.3
	Pan y fruta Lip 12
Cena recomendada	

21 MARTES	
	Lechuga, tomate y aceitunas kCal 347.3
	Sopa de pescado con fideos CH 20.2
	Filete de pollo con guisantes Prot 27.4
	Yogur y Pan Lip 15.7
Cena recomendada	

22 MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y espárragos kCal 401.1
	Espaguetis con salsa de tomate casera CH 52.4
	Pescado azul a las finas hierbas Prot 37.9
	Pan y fruta Lip 4.9
Cena recomendada	

23 JUEVES	
	Lechuga, naranja y queso fresco kCal 425.6
	Crema de legumbres y verduras CH 27.6
	Tortilla francesa con pavo Prot 43.8
	Pan y fruta Lip 16.2
Cena recomendada	



27 LUNES	
	Ensalada variada kCal 663.5
	Macarrones a la boloñesa CH 59.9
	Bacalao gratinado con alioli Prot 56.5
	Pan y fruta Lip 22.6
Cena recomendada	

28 MARTES	
	Lechuga, tomate y maíz kCal 354.1
	Sopa minestrone con legumbres CH 24.96
	Magro con salsa de tomate casera Prot 22.97
	Yogur artesanal y Pan Lip 16.6
Cena recomendada	

29 MIÉRCOLES	
	Lechuga, tomate y pepino kCal 870.1
	Montadito de atún con tomate natural CH 119.2
	Arrosesat de carne al aroma de limón Prot 55.5
	Pan y fruta Lip 19.4
Cena recomendada	

30 JUEVES	
	Lechuga, pera y zanahoria kCal 665.8
	Potaje de garbanzos CH 80.9
	Tortilla de patata Prot 42.2
	Pan y fruta Lip 23
Cena recomendada	

31 VIERNES	
	Ensalada variada kCal 657.5
	Fideos a la cazuela CH 63
	Pescado de lonja de proximidad Prot 54.3
	Pan y fruta Lip 21.4
Cena recomendada	



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVO



PESCADO



FRUTOS DE CÁSCARA



LÁCTOSA



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