



1 DIMECRES

Vacances

2 DIJOUS

Vacances








3 DIVENDRES

Vacances







6 DILLUNS

Vacances




7 DIMARTS

 	Amanida variada	kCal 466.1
  	Macarrons integrals a la napolitana	CH 63.5
	Titot i formatge	Prot 32.3
	Pa integral i fruita	Lip 9.7
Sopar recomanat		






8 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 476.4
  	Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 65.5
	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 22.3
	Iogurt i Pa	Lip 11.8
Sopar recomanat		








9 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 731
	Llenties amb verdures i pernil ECO	CH 115.9
 	Pa pizza casolà	Prot 47
	Pa integral i fruita	Lip 9.5
Sopar recomanat		



10 DIVENDRES

 	Amanida variada	kCal 725.6
	Arros amb setas i carabassa	CH 68.1
	Ou cuit	Prot 35.5
	Pa i fruita	Lip 35.3
Sopar recomanat		







13 DILLUNS

 	Amanida variada	kCal 590.8
  	Espirals amb tomaca	CH 66.7
	Filet a la planxa	Prot 40.6
	Pa i fruita	Lip 17.8
Sopar recomanat		





14 DIMARTS

	Enciam, tomaca i ceba	kCal 685.4
	Cigrans estofats	CH 93.1
 	Truita francesa amb formatge	Prot 29.5
	Pa integral i fruita	Lip 21.4
Sopar recomanat		

15 DIMECRES

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 481.7
 	Sopa de gallina amb hortalisses	CH 39.3
 	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 38.5
	Pa i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		

16 DIJOUS





	Amanida completa sense tonyina	kCal 510.9
	Arròs amb fesols i naps	CH 62.7
	Ou a la planxa	Prot 26.6
	Iogurt i Pa integral	Lip 16.5
Sopar recomanat		




17 DIVENDRES

Festiu

20 DILLUNS	
  Amanida variada	kCal 630.1
 Llentilles a la riojana	CH 62.6
  Truita francesa amb formatge	Prot 45.3
 Pa i fruita	Lip 22.9
Sopar recomanat	





21 DIMARTS	
  Enciam, tomaca i olives	kCal 235.8
  Sopa de fideus	CH 15.9
 Filet de pollastre amb pèsols	Prot 11.3
 Iogurt i Pa integral	Lip 12.3
Sopar recomanat	




22 DIMECRES	
Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 653.6
   Espaguetis als pesto roig ECO	CH 68.6
Filet de llom a la planxa	Prot 44.2
 Pa i fruita	Lip 22.3
Sopar recomanat	






23 DIJOUS	
Enciam, taronja i dacsa	kCal 453.4
 Crema de llegums i verdures	CH 38.2
 Truita francesa amb titot	Prot 33.4
 Pa integral i fruita	Lip 19.2
Sopar recomanat	



27 DILLUNS	
  Amanida variada	kCal 726.3
   Macarrons a la bolonyesa vegetal ECO	CH 68.6
 Ou a la planxa	Prot 52
 Pa i fruita	Lip 26.9
Sopar recomanat	

28 DIMARTS	
Enciam, tomaca i dacsa	kCal 352
  Sopa minestrone amb llegums	CH 36.16
 Magre amb salsa de tomaca cassolana	Prot 11.17
 Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 16.6
Sopar recomanat	

29 DIMECRES	
Enciam, tomaca i cogombre	kCal 648.9
 Tosta de tomaca i pernil dolç	CH 90.18
 Arrossejat de carn amb aroma de llima	Prot 34.87
 Pa i fruita	Lip 16.97
Sopar recomanat	

30 DIJOUS	
Enciam, pera i carlota	kCal 663.7
  Potatge de cigrons	CH 92.1
  Truita de creïlla	Prot 30.4
 Pa integral i fruita	Lip 23
Sopar recomanat	

31 DIVENDRES	
  Amanida variada	kCal 713.1
  Fideus a la cassola	CH 81.9
  Pollastre empanat	Prot 43.3
 Pa i fruita	Lip 24.1
Sopar recomanat	



CERALS AMB GLUTEN



CRUSTACIS



OU



PEIX



FRUITS DE CLOSCA



LACTIS



MOL·LUSCS



CACAUETS



SOJA



API



MOSTASSA



TRAMUSSOS



SULFITS



LACTI ARTESANAL



ECOLÒGIC



POSTRE CASOLÀ



Més esport i menja sa que la salut és a les teues mans

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