



1 DIMECRES  
Vacances

2 DIJOUS  
Vacances

3 DIVENDRES  
Vacances

6 DILLUNS  
Vacances

7 DIMARTS

	Amanida variada	kCal 441.75
	Macarrons integrals a la napolitana	CH 63.22
	Formatge a rodanxes	Prot 32.25
	Pa integral i fruita	Lip 7.12
Sopar recomanat		

8 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 461.8
	Sopa de verdures amb llegums	CH 58.5
	Peix al forn amb quereguilles	Prot 23.6
	Iogurt i Pa	Lip 13.5
Sopar recomanat		

9 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 552.7
	Llenties amb verdures	CH 68.2
	Lluç arrebossat	Prot 40
	Pa integral i fruita	Lip 9.1
Sopar recomanat		

10 DIVENDRES

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

13 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 659.2
	Espirals amb tonyina	CH 77
	Peix blanc al all i pebre	Prot 45.8
	Pa i fruita	Lip 19.2
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 562.3
	Sopa de verdures amb hortalisses	CH 56.9
	Mandonguilles veganes amb salsa espanyola	Prot 47.3
	Pa i fruita	Lip 16.9
Sopar recomanat		

16 DIJOUS

	Amanida completa	kCal 685.7
	Arròs amb verdures	CH 75.7
	Peix de llotja de proximitat	Prot 24.9
	Iogurt i Pa integral	Lip 31.4
Sopar recomanat		

17 DIVENDRES  
Festiu

20	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 614.4
	Llentilles amb verdures	CH 67.7
	Lluç a l'americana	Prot 47
	Pa i fruita	Lip 13.9
Sopar recomanat		

21	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i olives	kCal 400.8
	Sopa de peix	CH 31.5
	Ou cuit amb pèsols	Prot 17.3
	Iogurt i Pa integral	Lip 21.2
Sopar recomanat		

22	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 481.4
	Espaguetis als pesto roig ECO	CH 65.7
	Peix blau a les fines herbes	Prot 31
	Pa i fruita	Lip 11
Sopar recomanat		

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



27	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 694.9
	Macarrons a la bolonyesa vegetal ECO	CH 74.8
	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 50.4
	Pa i fruita	Lip 22.1
Sopar recomanat		

28	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsa	kCal 529.3
	Sopa minestrone amb llegums	CH 55.06
	Hamburguesa vegetal amb samfaina	Prot 17.17
	Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 25.1
Sopar recomanat		

29	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 865.4
	Montadito de atún con aceitunas	CH 123.9
	Arròs amb verdures	Prot 41.1
	Pa i fruita	Lip 23.3
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 657.5
	Fideus a la cassola (sense carn)	CH 75
	Peix de llotja de proximitat	Prot 42.3
	Pa i fruita	Lip 21.4
Sopar recomanat		



Menús valorats i avalats nutricionalment per Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N° 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](mailto:calidad@sercole.com)