



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 552.7
		Llentilles amb verdures ECO	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
		Cigrons 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 de pollastre amb salsa Espanyola	Prot 38.5
		Pa i fruita	Lip 19.7
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 345.2
	Sopa de peix	CH 31.4
	Filet de pollastre amb pèsols	Prot 15.6
	Iogurt i Pa integral	Lip 15.7
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 amb titot	Prot 33.4
	Pa integral i fruita	Lip 19.2
Sopar recomanat		



27	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 694.9
	Macarrons a la bolognesa 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 371.4
	Sopa minestrone amb llegums	CH 35.76
	Filet de pollastre amb tomaca	Prot 19.97
	Iogurt artesanal i Pa integral	Lip 15
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		



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