



1 DIMECRES

Vacances

2 DIJOUS

Vacances



3 DIVENDRES

Vacances


6 DILLUNS

Vacances



7 DIMARTS

	Amanida variada	kCal 397.4
	Macarrons a la napolitana	CH 50.2
	Titot i formatge	Prot 29.6
	fruita	Lip 9.2
Sopar recomanat		



8 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 476.4
	Sopa de menuts	CH 53.5
	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 34.3
	Iogurt i Pà	Lip 11.8
Sopar recomanat		




9 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 554.8
	Llegums amb verdures y pernil Eco	CH 57
	Lluç arrebossat	Prot 51.8
	Pà i fruita	Lip 9.1
Sopar recomanat		



10 DIVENDRES

	Amanida variada	kCal 725.6
	Arros amb setas i carabassa	CH 56.1
	Ou farcit	Prot 47.5
	Pà i fruita	Lip 35.3
Sopar recomanat		


13 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 659.2
	Espirals amb tonyina	CH 65
	Peix blanc al all i pebre	Prot 57.8
	Pà i fruita	Lip 19.2
Sopar recomanat		




14 DIMARTS

	Enciam, tomaca i ceba	kCal 687.5
	Cigrons estofats	CH 81.9
	Truita francesa amb formatge	Prot 41.3
	Pà i fruita	Lip 21.4
Sopar recomanat		

15 DIMECRES

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 481.7
	Sopa de gallina amb hortalisses	CH 27.3
	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 50.5
	Pà i fruita	Lip 19.7
Sopar recomanat		







16 DIJOUS


	Amanida completa	kCal 575.5
	Arròs amb fesols i naps	CH 63.9
	Peix de llotja de proximitat	Prot 39.9
	Iogurt artesanal i Pà	Lip 17.9
Sopar recomanat		




17 DIVENDRES

Festiu






20	DILLUNS	
  	Amanida variada	kCal 714.5
	Llegums a la Riojana	CH 95.7
 	Lluç a l'americana	Prot 57.3
	Pà i fruita	Lip 12
Sopar recomanat		


21	DIMARTS	
 	Enciam, tomaca i olives	kCal 347.3
   	Sopa de peix amb fideus	CH 20.2
	Filet de pollastre amb pèsols	Prot 27.4
	Iogurt i Pà	Lip 15.7
Sopar recomanat		


22	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 401.1
	Espaguetis amb salsa de tomaca casolana	CH 52.4
	Peix blau a les fines herbes	Prot 37.9
	Pà i fruita	Lip 4.9
Sopar recomanat		





23	DIJOUS	
	Enciam, taronja i formatge fresc	kCal 425.6
	Crema de llegums i verdures	CH 27.6
	Truita francesa amb titot	Prot 43.8
	Pà i fruita	Lip 16.2
Sopar recomanat		





27	DILLUNS	
  	Amanida variada	kCal 663.5
	Macarrons a la bolonyesa	CH 59.9
 	Bacallà gratinat amb all i oli	Prot 56.5
	Pà i fruita	Lip 22.6
Sopar recomanat		

28	DIMARTS	
	Enciam, tomaca i dacsa	kCal 354.1
	Sopa minestrone amb llegums	CH 24.96
	Magre amb salsa de tomaca cassolana	Prot 22.97
	Iogurt artesanal i Pà	Lip 16.6
Sopar recomanat		

29	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 870.1
	Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 119.2
	Arrossejat de carn amb aroma de llima	Prot 55.5
	Pà i fruita	Lip 19.4
Sopar recomanat		

30	DIJOUS	
	Enciam, pera i carlota	kCal 665.8
 	Potatge de cigrons	CH 80.9
 	Truita de creïlla	Prot 42.2
	Pà i fruita	Lip 23
Sopar recomanat		

31	DIVENDRES	
  	Amanida variada	kCal 657.5
	Fideus a la cassola	CH 63
	Peix de llotja de proximitat	Prot 54.3
	Pà 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° 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