



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
	Pit de titot	Prot 32.3
	Pa integral i fruita	Lip 9.7
Sopar recomanat		

8 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 627.4
	Sopa de menuts amb verdures i llegums	CH 85.45
	Pollastre al forn amb creïlles	Prot 24.82
	Pa i postre sense lactosa	Lip 17.87
Sopar recomanat		

9 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 571.1
	Llenties amb verdures i pernil ECO	CH 72.4
	Ventresca de lluç a la planxa	Prot 44.3
	Pa integral i fruita	Lip 11.6
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 643.6
	Cigrons estofats	CH 93
	Truita francesa amb titot	Prot 27.7
	Pa integral i fruita	Lip 17.5
Sopar recomanat		

15 DIMECRES

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

16 DIJOUS

	Amanida completa	kCal 724.4
	Arròs amb fesols i naps	CH 95.05
	Peix de llotja de proximitat	Prot 30.62
	Pa integral i postre sense lactosa	Lip 23.97
Sopar recomanat		

17 DIVENDRES
Festiu

20	DILLUNS
	Amanida variada kCal 694.8
	Llentilles a la riojana CH 78.3
	Lluç a l'americana Prot 50
	Pa i fruita Lip 16.8
Sopar recomanat	

21	DIMARTS
	Enciam, tomaca i olives kCal 496.2
	Sopa de peix CH 51.35
	Filet de pollastre amb pèsols Prot 18.12
	Pa integral i postre sense lactosa Lip 21.77
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, pera i carlota 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 598.9
	Macarrons a la bolonyesa vegetal ECO CH 68
	Bacalao a la plancha Prot 61.15
	Pa i fruita Lip 12.8
Sopar recomanat	

28	DIMARTS
	Enciam, tomaca i dacsà kCal 503
	Sopa minestrone amb llegums CH 56.11
	Magre amb salsa de tomaca cassolana Prot 13.69
	Pa integral i postre sense lactosa Lip 22.67
Sopar recomanat	

29	DIMECRES
	Enciam, tomaca i cogombre kCal 870.1
	Montadito de atún con aceitunas CH 131.2
	Arrossejat de carn amb aroma de llima Prot 43.5
	Pa i fruita Lip 19.4
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 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° 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