



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

Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita




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

Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti




9 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 552.7
	Lletilles amb verdures i pernil ECO	CH 68.2
	Lluç arrebossat	Prot 40
	Pa integral i fruita	Lip 9.1

Sopar recomanat

Crema de porros, conill a l'adob i fruita





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

Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita




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

Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita




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

Regirat d'all tendres amb xampinyons, lluç i fruita





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

Espàrrecs blancs amb oli i sal, bacallà al forn i fruita

16 DIJOUS

	Amanida completa	kCal 573.4
	Arròs amb fesols i naps	CH 75.1
	Peix de llotja de proximitat	Prot 28.1
	Iogurt i Pa integral	Lip 17.9

Sopar recomanat

Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn

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	
Amanida de tomaca i ceba, truita de carabasseta i fruita	

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	
Amanida de tomaca i formatge fresc, llobarro al forn i fruita	

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	
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre i fruita	

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	
Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	



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	
Menestra de verdures, pollastre a la planxa amb espècies i fruita	

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	
Pimentons verds fregits, maïres fregides i lacti	

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	
Quínoa saltada amb verdures i fruita	

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	
Pimentons verds fregits, sardines i fruita	

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	
Truita de carabasseta i fruita	



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