

1	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 477.3
	Sopa de menuts amb hortalisses i llegums	CH 46
	Pollastre al forn amb xampinyons	Prot 35.2
	Pa i fruita	Lip 16.9
Sopar recomanat		
Sandvitx vegetal amb verat i lacti		

2	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 562.5
	Potatge de cigrons amb espinacs	CH 65.5
	Truita francesa amb formatge fresc	Prot 26.2
	Pa integral i fruita	Lip 21.3
Sopar recomanat		
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita		

3	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i ceba	kCal 880
	Montadito de atún con aceitunas	CH 132.4
	Arròs a la milanesa	Prot 42.5
	Pa i fruita	Lip 20.7
Sopar recomanat		
Hamburguesa de llentilles, creïlles a lo pòbre i lacti		

4	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i olives lllaminades	kCal 434.05
	Crema de bròcoli i poma amb crostons	CH 30.5
	Hamburguesa amb salsa de tomaca casolana	Prot 24.1
	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 14.31
Sopar recomanat		
Sopa de verdures, escòrpora arrebossada i fruita		

5	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 661
	Macarrons integrals ECO a la toscana	CH 87.1
	Musola en adob amb verdures saltades	Prot 29.9
	Pa i fruita	Lip 20.8
Sopar recomanat		
Bajoques saltades, pollastre a la planxa i fruita		

8	DILLUNS	
Festiu		

9	DIMARTS	
	Amanida variada	kCal 605
	Llentilles a la Riojana ECO	CH 88.5
	Mandonguilles de bacallà amb samfaina casolana	Prot 26.7
	Pa integral i fruita	Lip 15.35
Sopar recomanat		
Bullit valencià, ou i fruita		

10	DIMECRES	
	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 561.3
	Espaguetis amb tonyina	CH 76.7
	Truita de carabasseta i all porro	Prot 26.5
	Pa i fruita	Lip 15.9
Sopar recomanat		
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		

11	DIJOUS	
	Enciam, tomaca i carlota	kCal 508.15
	Bullit valencià	CH 43.1
	Pit de pollastre en salsa casolana de setes	Prot 16.4
	Pa integral i Iogurt artesanal	Lip 22.31
Sopar recomanat		
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita		

12	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 617.7
	Arròs amb salsa de tomaca casolana	CH 79.5
	Peix de llotja de proximitat	Prot 36.7
	Pa i fruita	Lip 17.7
Sopar recomanat		
Crema de porros, pernil dolç i fruita		

15	DILLUNS	
	Amanida variada	kCal 658.3
	Pasta a la bolonyesa	CH 77.2
	Ventresca de lluç amb salsa mery	Prot 44.3
	Pa i fruita	Lip 18.9
Sopar recomanat		
Pernil brasejat amb espinacs i fruita		

16	DIMARTS	
	Buffet d'amanida	kCal 569.1
	Sopa d'au amb verdures, hortalisses i fideus integrals	CH 55.6
	Relom de porc en salsa tradicional	Prot 47.4
	Pa integral i fruita	Lip 18.2
Sopar recomanat		
Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita		

17	DIMECRES	
	Enciam, carlota i olives verdes lllaminades	kCal 521.9
	Estofat de cigrons ECO amb verdures	CH 76.1
	Truita de creïlles amb ceba	Prot 28.5
	Pa i fruita	Lip 15.2
Sopar recomanat		
Remenat d'alls tendres amb ou i lacti		

18	DIJOUS	
	***	kCal 629.6
	Calamars a la romana amb amanida variada	CH 70
	Arros amb pollastre i verduretes de temporada	Prot 25.4
	Pa integral i Iogurt	Lip 27.6
Sopar recomanat		
Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita		

19	DIVENDRES	
	Amanida variada	kCal 595.3
	Crema de llegums amb carabassa i verdures	CH 91.6
	Pizza casolana prosciutto fungui	Prot 24.3
	Pa i fruita	Lip 14.2
Sopar recomanat		
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn		

22	DILLUNS	23	DIMARTS	24	DIMECRES	25	DIJOUS	26	DIVENDRES
Amanida variada amb fruita kCal 705.1 CH 92.9 Prot 26.7 Lip 24.8 Pa i Postre especial Sopar recomanat Sandvitx vegetal i fruita		Vacances		Vacances		Vacances		Vacances	

29	DILLUNS	30	DIMARTS	31	DIMECRES
Vacances		Vacances		Vacances	



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