

2	DILLUNS	Amanida variada kCal 740.3 Llentilles ECO a la Riojana CH 108.2 Filete de galineta en tempura amb verdures saltades Prot 47 Pa i fruita Lip 13.9 Sopar recomanat Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	3	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 589.3 Macarrons integrals amb salsa de tomaca i tonyina CH 68.7 Truita hortolana amb verdures de temporada Prot 37.2 Pa integral i fruita Lip 18.9 Sopar recomanat Sopa de verdures, llobarro a la planxa i fruita	4	DIMECRES	Enciam, tomaca i olives lllaminades kCal 404.9 Crema de bròcoli i poma amb crostons CH 56 Pit de pollastre amb samfaina casolana Prot 20.2 Pa i fruita Lip 9.2 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	5	DIJOUS	Enciam, poma i carlota kCal 586.5 Arròs amb costella, cigrons i bledes CH 56 Bacallà gratinat Prot 35.3 Pa integral i Iogurt Lip 26.5 Sopar recomanat Albergínia farcida de soja texturitzada i fruita	6	DIVENDRES	Amanida variada kCal 424.5 Sopa de menuts amb verdures, cigrons i estrelletes CH 33.91 Escalopa de llom amb pèsols i carlota Prot 36 Pa i fruita Lip 12.1 Sopar recomanat Saltat de verdures, peix blanc al papillote i fruita
9	DILLUNS	Amanida variada kCal 509.2 Arròs integral amb salsa de tomaca casolana CH 69 Truita francesa amb verdures saltades Prot 31.9 Pa i fruita Lip 12.45 Sopar recomanat Purè de verdures, salmó a la planxa i fruita	10	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 706 Olleta del maestrat CH 64.6 Ventresca de lluç amb "picadeta" Prot 51 Pa integral i fruita Lip 27 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti	11	DIMECRES	Enciam, tomaca i brots de soja kCal 523.6 Menestra amb verdures ECO CH 44.5 Pollastre en pepitoria Prot 38.7 Pa i fruita Lip 19.3 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	12	DIJOUS	Enciam, taronja i dacsa kCal 554.25 Purè de llegums i verdures CH 40.3 Mandonguilles amb salsa espanyola Prot 26.1 Pa integral i Iogurt artesanal Lip 24.31 Sopar recomanat Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	13	DIVENDRES	Amanida variada kCal 694.6 Espaguetis ECO prosciutto funghi CH 83.6 Peix de llotja de proximitat Prot 32 Pa i fruita Lip 25.2 Sopar recomanat Crema de porros, conill a l'adob i fruita
16	DILLUNS	Amanida variada kCal 729.5 Sopa d'au amb llegums, verdures i quinoa CH 91.5 Canelons amb beixamel gratinats Prot 48.2 Pa i fruita Lip 19.8 Sopar recomanat Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita	17	DIMARTS	Buffet d'amanida kCal 536.1 Llentilles ECO amb verdures i arròs integral CH 70.3 Truita francesa amb pit de titot Prot 27.6 Pa integral i fruita Lip 15.7 Sopar recomanat Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita	18	DIMECRES	Enciam, carlota i olives verdes lllaminades kCal 661.7 Espirals amb salsa de formatge CH 84.6 Lluç amb salsa de tomaca casolana Prot 33 Pa i fruita Lip 21 Sopar recomanat Remenat d'alls tendres amb ou i lacti	19	DIJOUS	Festiu	20	DIVENDRES	Amanida variada kCal 730.3 Ou farcit CH 75.4 Arrosset rossejat de carn a l'aroma de llima Prot 37.9 Pa i fruita Lip 31.4 Sopar recomanat Espàrrecs amb maionesa, hummus de cigrons i lacti

23 DILLUNS    Amanida variada    Espaguetis integrals ECO a la bolonyesa vegetal   Peix blanc al all i pebre  Pa i fruita Sopar recomanat Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita	24 DIMARTS   Buffet d'amanida   Montadito de tonyina amb tomaca natural   Arròs al forn  Pa integral i fruita Sopar recomanat Crema de carabassa, Filet d'orada a la planxa i fruita	25 DIMECRES   Enciam, tomaca i dacsà   Potatge de cigrons amb espinacs   Truita de creïlla  Pa i fruita Sopar recomanat Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	26 DIJOUS    Enciam, pera i carlota    Crema de pèsols i porro amb pa torrat casolà  Pollastre al forn amb poma   Pa integral i Iogurt Sopar recomanat Amanida de tomaca i cogombre, hamburguesa de pollastre amb ceba i fruita	27 DIVENDRES    Amanida variada   Fideus a la cassola   Peix de llotja de proximitat  Pa i fruita Sopar recomanat Bullit valencià, ou i fruita
---	--	--	--	--

30 DILLUNS    Amanida variada    Estofat de llentilles ECO amb verdures i escenalls de pernil     Hamburguesa vegetal amb samfaina  Pa i fruita Sopar recomanat Crema de verdures, pit de pollastre a la planxa i fruita	31 DIMARTS Jornada gastronòmica de la primavera   Arròs primaveral estil oriental    Pollastre cruixent al forn amb amanida fresca de temporada  Pa i Macedònia de fruites Sopar recomanat Rap amb verdures i fruita
--	--



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