



1 VIERNES

# Fiesta

4 LUNES	
Pasta ECO a la boloñesa	kCal 597.5
Tortilla de atún con queso semi	CH 65.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 43.3
Pan y fruta	Lip 18.7
Cena recomendada	

5 MARTES	
Estofado de garbanzos con calabaza	kCal 592
Ventresca de merluza a la andaluza	CH 69.8
Buffet de ensalada	Prot 35.6
Pan integral y fruta	Lip 18.9
Cena recomendada	

6 MIÉRCOLES	
Fideua de calamar, ajos tiernos y alcachofa	kCal 231.4
Pavo y queso semi	CH 35.1
Lechuga, tomate y maíz	Prot 10.4
Pan y fruta	Lip 3.7
Cena recomendada	

7 JUEVES	
Crema templada de puerro y zanahoria ECO	kCal 405.3
Taquitos de magro a la jardinera	CH 39.05
Zanahoria en dados y guisantes	Prot 17.39
Pan integral y Yogur	Lip 19.54
Cena recomendada	

8 VIERNES	
Arroz integral a la cubana	kCal 617.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 79.5
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 36.7
Pan y fruta	Lip 17.7
Cena recomendada	

11 LUNES	
Sopa de ave con legumbres, verduras y guínoa	kCal 728.3
Canelones con tomate gratinados	CH 103.1
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 34.8
Pan y fruta	Lip 19.6
Cena recomendada	

12 MARTES	
Lentejas ECO a la riojana	kCal 588.6
Tortilla francesa con jamón york	CH 69.7
Buffet de ensalada	Prot 32
Pan integral y fruta	Lip 19.9
Cena recomendada	

13 MIÉRCOLES	
Hervido Valenciano	kCal 580.95
Pollo en pepitoria (sin frutos secos)	CH 42.5
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras	Prot 28.4
Pan y Yogur artesanal	Lip 24.21
Cena recomendada	

14 JUEVES	
Arrocito de Castellón	kCal 685.8
Tosta de sobrasada vegetal casera	CH 115.4
(Guarnición) Ensalada de Lechuga, tomate y zanahoria	Prot 43
Pan integral y fruta	Lip 6.6
Cena recomendada	

15 VIERNES	
Pasta integral a la carbonara	kCal 691.7
Pescado de lonja de proximidad	CH 87.4
(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.2
Pan y fruta	Lip 23.8
Cena recomendada	

18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES					
	Espaguetis integrales al pesto rojo	kCal 637.2		Fabada asturiana	kCal 468.8		Sopa minestrone	kCal 545.7		Crema de verduras ECO	kCal 277.2		Arroz a la milanesa	kCal 799.6
	Filete de fogonero al horno con orégano y pimentón	CH 86.3		Jamoncitos de pollo al horno con manzana	CH 42.8		Pastel campesino gratinado	CH 60.86		Albóndigas de carne mixtas	CH 45.45		Pescado de lonja de proximidad	CH 85
	(Guarnición) Ensalada variada	Prot 31.3		Buffet de ensalada	Prot 37.3		Lechuga, tomate y maíz	Prot 17.37		Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 9.79		(Guarnición) Ensalada variada	Prot 33.7
	Pan y fruta	Lip 17.8		Pan integral y fruta	Lip 16.4		Pan y fruta	Lip 24.7		Pan integral y fruta	Lip 5.24		Pan y Bizcocho casero	Lip 36.1
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		

25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES					
	Lentejas ECO con verduras	kCal 644.6		Sopa de pescado con fideos integrales	kCal 497.9		Crema de legumbres y verduras	kCal 411.1		Paella valenciana	kCal 474.3		Jornada gastronómica del verano	kCal 629.75
	Filete de palometa en salsa Mery casera	CH 61.8		Guiso de pavo a la provenzal	CH 54.7		Tortilla de patata y cebolla	CH 56.6		Jamón y queso edam	CH 67.1		Ensalada multicolor de galets con trocitos de pollo marinado	CH 67.36
	Verduritas en tempura	Prot 51.1		Buffet de ensalada	Prot 26.9		Lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 17.8		(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Prot 35.1		Pescado de lonja de proximidad	Prot 30.81
	Pan y fruta	Lip 21.5		Pan integral y fruta	Lip 19		Pan y fruta	Lip 14.5		Pan integral y fruta	Lip 7.8		Pan y helado	Lip 25.65
Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada			Cena recomendada		



Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trencó. (Dietista - Nutricionista COL N° CV00038) \*ELS ALIMENTS COM OLIVES O DACS NOMÉS ÉS DONA ALS ALUMNES DE L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA\*

En cumplimiento del reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contienen estos menús. Podrán solicitarlo a: [calidad@sercole.com](mailto:calidad@sercole.com)