






1 DIVENDRES




Festiu

4 DILLUNS

	Pasta sin gluten a la boloñesa vegetal	kCal 628.9
	Trita de tonyina amb formatge semi	CH 56.3
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 61.2
	Pà sense gluten i fruita	Lip 18.2



Sopar recomanat

5 DIMARTS

	Estofat de cigrons amb carabassa	kCal 551.1
	Ventresca de lluç a la planxa	CH 63.4
	Buffet d'amanida	Prot 43.6
	Pà sense gluten i fruita	Lip 12.8




Sopar recomanat

6 DIMECRES

	Fideua de calamar, alls tendres i carxofa	kCal 501.1
	Tosta de titot i formatge	CH 78.2
	Enciam, tomaca i dacsà	Prot 32.2
	Pà sense gluten i fruita	Lip 4.7



Sopar recomanat

7 DIJOUS

	Crema templà de porro i carlota ECO	kCal 407.4
	Taquets de magre a la jardinerà	CH 27.85
	Carlota en daus i pèsols	Prot 29.19
	Pà sense gluten i Iogurt	Lip 19.54


Sopar recomanat

8 DIVENDRES

	Arròs integral a la cubana	kCal 633.3
	Peix blau de llotja de proximitat	CH 67.5
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 50.2
	Pà sense gluten i fruita	Lip 18.8




Sopar recomanat

11 DILLUNS

	Sopa d'au amb llegums, verdures i quínoa	kCal 489.4
	Llom amb tomaca	CH 38.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 37
	Pà sense gluten i fruita	Lip 20.8





Sopar recomanat

12 DIMARTS

	Llegums a la Riojana ECO	kCal 590.7
	Trita francesa amb pernil cuit	CH 58.5
	Buffet d'amanida	Prot 43.8
	Pà sense gluten i fruita	Lip 19.9




Sopar recomanat

13 DIMECRES

	Bullit valencià	kCal 579.15
	Pollastre amb pepitoria	CH 30.5
	(Guarnició) Amanida d'enciam, dacsà i olives negres	Prot 40.4
	Pà sense gluten i Iogurt artesanal	Lip 24.21




Sopar recomanat

14 DIJOUS

	Arrosset de Castelló	kCal 687.9
	Tosta de sobrasada vegetal casolana	CH 104.2
	(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i carlota	Prot 57.8
	Pà sense gluten i fruita	Lip 6.6

Sopar recomanat

15 DIVENDRES

	Pasta a la carbonara	kCal 691.7
	Peix de llotja de proximitat	CH 75.4
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 43.2
	Pà sense gluten i fruita	Lip 23.8

Sopar recomanat

18	DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES					
	Pasta sense gluten al pesto roig	kCal 637.2		Fesols estofats amb verdures	kCal 680.6		Sopa minestrone	kCal 545.7		Crema de verdures ECO	kCal 279.3		Arròs a la milanesa	kCal 823.6
	Filet de fogoner al forn amb orenga i pebre roig	CH 74.3		Cuixetes de pollastre al forn amb poma	CH 74.1		Pastís llaurador gratinat	CH 48.86		Mandonguilles de carn mixtes	CH 34.25		Peix de llotja de proximitat	CH 84.05
	(Guarnició) Amanida variada	Prot 43.3		Buffet d'amanida	Prot 56.9		Enciam, tomaca i dacsca	Prot 29.37		Samfaina casolana (carabasseta, pebrera, ceba, tomaca...)	Prot 21.59		(Guarnició) Amanida variada	Prot 41.62
	Pà sense gluten i fruita	Lip 17.8		Pà sense gluten i fruita	Lip 17.2		Pà sense gluten i fruita	Lip 24.7		Pà sense gluten i fruita	Lip 5.24		Pà sense gluten i Postre sense gluten	Lip 34.97
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		

25	DILLUNS	26	DIMARTS	27	DIMECRES	28	DIJOUS	29	DIVENDRES					
	Cigrons amb verdures ECO	kCal 609.6		Sopa de peix amb fideus sense gluten	kCal 500		Crema de llegums i verdures	kCal 411.1		Paella valenciana	kCal 476.4		Jornada gastronòmica de l'estiu Amanida multicolor de pasta sense gluten amb trossets de pollastre marinat	kCal 629.75
	Filet de palometa en salsa Mery casolana	CH 60.25		Guisat de titot a la provençal	CH 43.5		Truita de creïlles amb ceba	CH 44.6		Pernil i formatge edam	CH 55.9		Peix de llotja de proximitat	CH 55.36
	Verdures saltades	Prot 56.29		Buffet d'amanida	Prot 38.7		Enciam, tomaca i olives laminades	Prot 29.8		(Guarnició) Amanida d'enciam, tomaca i cogombre	Prot 46.9		Pà sense gluten i gelat	Prot 42.81
	Pà sense gluten i fruita	Lip 15.34		Pà sense gluten i fruita	Lip 19		Pà sense gluten i fruita	Lip 14.5		Pà sense gluten i fruita	Lip 7.8		Pà sense gluten i gelat	Lip 25.65
Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat			Sopar recomanat		



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](mailto:calidad@sercole.com)