





























































<p>1 LUNES</p> <p> Macarrones integrales ECO a la Toscana kCal 533.2</p> <p> Tortilla de calabacín CH 67.5</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 23.1</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 18.5</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Sopa de verduras, lubina a la plancha y fruta</p>	<p>2 MARTES</p> <p> Ensalada crujiente de garbanzos kCal 455.9</p> <p> Medallón de coliflor y queso al horno CH 46.45</p> <p> Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...) Prot 17.39</p> <p> Pan integral y fruta de temporada Lip 23.44</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Espárragos con mayonesa, hummus de garbanzos y lácteo</p>	<p>3 MIÉRCOLES</p> <p> Sopa templada de la huerta con letritas y huevo rallado kCal 535.2</p> <p> Pollo rebozado casero con patatas CH 57.2</p> <p> (Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas laminadas Prot 24.5</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 21.4</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Calabacín a la plancha, pulpo a la parrilla y fruta</p>	<p>4 JUEVES</p> <p> Arroz largo salteado con verduras y huevo (estilo oriental) kCal 747.55</p> <p> Ventresca de merluza al horno con orégano, ajo y pimentón CH 78.4</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 26.2</p> <p> Pan integral y Yogur artesanal Lip 28.51</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Crema de puerros, jamón york y fruta</p>	<p>5 VIERNES</p> <p> Vichissoise ECO con pera y picatostes kCal 683.3</p> <p> Lomo adobado al horno CH 84.4</p> <p> Cuscús con verduras salteadas Prot 26.4</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 27</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Hamburguesa de lentejas, patatas a lo pobre y lácteo</p>
<p>8 LUNES</p> <p> Lentejas con verduras de temporada ECO kCal 665.4</p> <p> Albóndigas a la lionesa CH 73.3</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 30.4</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 27.9</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Sándwich vegetal con caballa y lácteo</p>	<p>9 MARTES</p> <p> Pasta ECO a la napolitana kCal 436.8</p> <p> Tortilla francesa con pechuga de pavo CH 59.9</p> <p> (Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y pepino Prot 20.3</p> <p> Pan integral y fruta de temporada Lip 12.7</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Judías verdes salteadas, pollo a la plancha y fruta</p>	<p>10 MIÉRCOLES</p> <p> Arroz integral con salsa de tomate casera kCal 645.7</p> <p> Filete de pescado en tempura CH 117.25</p> <p> Verduras bicolor Prot 21.19</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 9.54</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate, pavo adobado y fruta</p>	<p>11 JUEVES</p> <p> Estrellitas a la marinera kCal 478.2</p> <p> Huevo relleno CH 61.2</p> <p> Lechuga, manzana y zanahoria Prot 22.8</p> <p> Pan integral y Yogur Lip 17.6</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Lenguado al limón, judías salteadas con pasas y fruta</p>	<p>12 VIERNES</p> <p> Ñoguis con salsa de queso kCal 434.2</p> <p> Pollo al limón CH 42</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 22.6</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 19.4</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Berenjenas rellenas de soja texturizada y lácteo</p>
<p>15 LUNES</p> <p> Ensalada de pasta ECO kCal 508.65</p> <p> Pescado blanco al horno en salsa Mery CH 51.56</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 30.99</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 19.28</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Puré de verduras, salmón a la plancha y fruta</p>	<p>16 MARTES</p> <p> Sopa tibia de ave con hortalizas ECO kCal 549.4</p> <p> Pizza boloñesa vegetal CH 76.1</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 23.3</p> <p> Pan integral y fruta de temporada Lip 16.9</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Judías salteadas, pollo a la plancha y fruta</p>	<p>17 MIÉRCOLES</p> <p> Legumbres con verduras salteadas kCal 486.3</p> <p> Tortilla de patata y cebolla CH 66.1</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada Prot 26.8</p> <p> Pan y fruta de temporada Lip 16.8</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Lenguado a la parrilla, calabacín a la plancha y fruta</p>	<p>18 JUEVES</p> <p> Crema templada con verduras de temporada kCal 425.5</p> <p> Pollo al horno con manzana CH 41.56</p> <p> Champiñones al ajillo Prot 21.22</p> <p> Pan integral y fruta de temporada Lip 18.09</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Revuelto de ajetes con huevo y lácteo</p>	<p>19 VIERNES</p> <p> Arroz al horno kCal 971.9</p> <p> Montadito de atún con tomate natural y aceitunas CH 148.2</p> <p> (Guarnición) Ensalada variada con fruta Prot 33.92</p> <p> Pan y helado Lip 25.87</p> <p>Cena recomendada</p> <p>Champiñones gratinados, merluza al vapor y fruta</p>

22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

29 LUNES	30 MARTES
Vacaciones	Vacaciones



										
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVO	PESCADO	FRUTOS DE CÁSCARA	LÁCTOSA	MOLUSCOS	CACAHUETS	SOJA		
										
APIO	MOSTAZA	ALTRAMUCES	SULFITOS	LÁCTEO ARTESANAL	ECOLÓGICO	POSTRE CASERO				

Menús valorados y avalados nutricionalmente por Sheila Llop Trenco. (Dietista - Nutricionista COL N.º 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