

1 LUNES	
Macarrones integrales ECO a la Toscana	kCal 533.2
Tortilla de calabacín	CH 67.5
Ensalada variada	Prot 23.1
Pan y fruta de temporada	Lip 18.5
Cena recomendada	

2 MARTES	
Ensalada crujiente de garbanzos	kCal 455.9
Medallón de coliflor y queso al horno	CH 46.45
Pisto casero (calabacín, pimiento, tomate...)	Prot 17.39
Pan integral y fruta de temporada	Lip 23.44
Cena recomendada	

3 MIÉRCOLES	
Sopa templada de la huerta con letritas y huevo rallado	kCal 535.2
Pollo rebozado casero con patatas	CH 57.2
(Guarnición) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas laminadas	Prot 24.5
Pan y fruta de temporada	Lip 21.4
Cena recomendada	

4 JUEVES	
Arroz largo salteado con verduritas y huevo (estilo oriental)	kCal 768.25
Pechuga a la plancha	CH 67.9
(Guarnición) Ensalada variada con fruta	Prot 27.9
Pan integral y Yogur artesanal	Lip 34.21
Cena recomendada	

5 VIERNES	
Vichissoise ECO con pera y picatostes	kCal 683.3
Lomo adobado al horno	CH 84.4
Cuscús con verduritas salteadas	Prot 26.4
Pan y fruta de temporada	Lip 27
Cena recomendada	

8 LUNES	
Lentejas con verduritas de temporada ECO	kCal 665.4
Albóndigas a la lionesa	CH 73.3
Ensalada variada	Prot 30.4
Pan y fruta de temporada	Lip 27.9
Cena recomendada	

9 MARTES	
Pasta ECO a la napolitana	kCal 436.8
Tortilla francesa con pechuga de pavo	CH 59.9
(Guarnición) Ensalada de lechuga, maíz y pepino	Prot 20.3
Pan integral y fruta de temporada	Lip 12.7
Cena recomendada	

10 MIÉRCOLES	
Arroz integral con salsa de tomate casera	kCal 669.9
Escalope a la milanesa	CH 92.15
Verduritas bicolor	Prot 29.09
Pan y fruta de temporada	Lip 20.04
Cena recomendada	

11 JUEVES	
Estrellitas con carne	kCal 372.1
Huevo cocido con mayonesa	CH 63.2
Lechuga, manzana y zanahoria	Prot 16.8
Pan integral y Yogur	Lip 7.5
Cena recomendada	

12 VIERNES	
Ñoguis con salsa de queso	kCal 434.2
Pollo al limón	CH 42
Ensalada variada	Prot 22.6
Pan y fruta de temporada	Lip 19.4
Cena recomendada	

15 LUNES	
Ensalada de pasta ECO (sin atún)	kCal 521.45
Filete de lomo asado	CH 42.36
Ensalada variada	Prot 32.39
Pan y fruta de temporada	Lip 24.28
Cena recomendada	

16 MARTES	
Sopa tibia de ave con hortalizas ECO	kCal 549.4
Pizza boloñesa vegetal	CH 76.1
Ensalada variada	Prot 23.3
Pan integral y fruta de temporada	Lip 16.9
Cena recomendada	

17 MIÉRCOLES	
Legumbres con verduritas salteadas	kCal 486.3
Tortilla de patata y cebolla	CH 66.1
Ensalada variada	Prot 26.8
Pan y fruta de temporada	Lip 16.8
Cena recomendada	

18 JUEVES	
Crema templada con verduras de temporada	kCal 425.5
Pollo al horno con manzana	CH 41.56
Champiñones al ajillo	Prot 21.22
Pan integral y fruta de temporada	Lip 18.09
Cena recomendada	

19 VIERNES	
Arroz al horno	kCal 971.9
Montadito de queso con tomate y aceite de oliva	CH 148.2
(Guarnición) Ensalada variada con fruta	Prot 33.92
Pan y helado	Lip 25.87
Cena recomendada	

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
- CACAHUETES
- 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