

1 DILLUNS

Vacances

2 DIMARTS

Vacances

3 DIMECRES

Vacances





4 DIJOUS

Vacances

5 DIVENDRES

Vacances





8 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 512.5
	Pasta amb tomaca i tonyina	CH 64.7
	Companatge variat	Prot 35.2
	Pa i fruita	Lip 13

Sopar recomanat

Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita





9 DIMARTS

	Enciam, tomaca i brots de soja	kCal 715.4
	Llenties a la Riojana ECO	CH 77.9
	Bacallà al forn amb all i oli	Prot 52.9
	Pa integral, fruita i llet	Lip 20.4

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita





10 DIMECRES

	Enciam, tomaca i dacsà	kCal 532.8
	Arròs amb fesols i naps	CH 100.3
	Truita de carabasseta	Prot 55.1
	Pa i lacti	Lip 56.1

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita





11 DIJOUS

	Enciam, tomaca i carlota	kCal 551.3
	Pa amb tomaca i pernil serrà	CH 88.18
	Fideuà	Prot 34.67
	Pa integral i fruita	Lip 7.27

Sopar recomanat

Tomaca natural i cogombre, filet de vedella i fruita





12 DIVENDRES

	Amanida variada	kCal 429
	Crema de bròcoli	CH 54
	Pollastre al forn amb verdures	Prot 20.9
	Pa i suc de taronja natural	Lip 13

Sopar recomanat

Xampinyons gratinats, lluç al vapor i fruita





15 DILLUNS

	Amanida variada	kCal 662.9
	Macarrons a la carbonara vegetal ECO	CH 92.1
	Rap al all i pebre	Prot 31.6
	Pa i fruita	Lip 18.2

Sopar recomanat

Crema de porros, pernil dolç i fruita





16 DIMARTS

	Enciam, tomaca i ceba	kCal 558.2
	Olleta de cigrons	CH 170.8
	Truita de verat amb formatge	Prot 31.2
	Pa integral i lacti artesanal	Lip 15.9

Sopar recomanat

Bajoquetes saltejades, pollastre a la planxa i fruita





17 DIMECRES

	Enciam, tomaca i cogombre	kCal 479.3
	Sopa de gallina amb fideus	CH 51.32
	Mandonguilles amb salsa Espanyola	Prot 25
	Pa i pinya en el seu suc	Lip 19.3

Sopar recomanat

Hamburguesa de llenties, creïlles a lo pòbre i lacti





18 DIJOUS

	Enciam, carlota i dacsà	kCal 746.9
	Arròs amb bolets i carxofa	CH 77.7
	Peix de llotja de proximitat	Prot 38.8
	Pa integral i fruita	Lip 31.8

Sopar recomanat

Alls tendres regirats amb ou i lacti

19 DIVENDRES





	Amanida variada	kCal 549.4
	Creïlles amb verdures i llegums	CH 49.06
	Titot rostit amb xampinyons	Prot 42.39
	Pa, fruita i llet	Lip 15.84

Sopar recomanat

Carabasseta a la planxa, polp a la graella i fruita

22 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 706.4
 Llentilles amb carabassa i pernil ECO	CH 77.3
 Lluç a l'americana	Prot 53.2
 Pa, fruita i llet	Líp 17.1
Sopar recomanat	
Amanida de tomaca i alvocat, titot adobat i fruita	

23 DIMARTS	
 Enciam, tomaca i olives	kCal 406
 Sopa de peix amb fideus integrals	CH 65.3
 Pollastre estofat amb pèsols	Prot 52.3
 Pa integral i lacti	Líp 57.6
Sopar recomanat	
Llenguado a la graella, carabasseta planxa i fruita	





24 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i espàrrecs	kCal 455.2
 Crema de llegums i verdures	CH 49.3
 Truita de creïlles amb titot	Prot 30.7
 Pa i fruita	Líp 15.7
Sopar recomanat	
Llenguado a la llima, fesols saltats amb panses i fruita	

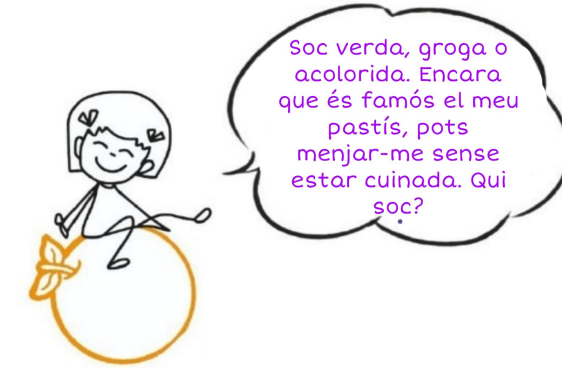
25 DIJOUS	
 Enciam, formatge fresc i anous	kCal 783.1
 Montadito de tonyina amb tomaca natural	CH 122.1
 Arròs melós mariner	Prot 43.8
 Pa integral i fruita	Líp 14
Sopar recomanat	
Bròcoli i cuixa de pollastre amb poma al forn	



29 DILLUNS	
 Amanida variada	kCal 514.5
 Sopa amb verdures	CH 41
 Llom amb allada amb salsa de tomaca	Prot 42.7
 Pa i fruita	Líp 20.6
Sopar recomanat	
Hamburguesa de lletilles, creïlles a lo pòbre i lacti	

30 DIMARTS	
 Enciam, tomaca i dacsa	kCal 706.6
 Espaguetis amb salsa funghi	CH 188.5
 Bacallà gratinat	Prot 33.1
 Pa integral i lacti artesanal	Líp 22.2
Sopar recomanat	
Crema de porros, conill a l'adob i fruita	

31 DIMECRES	
 Enciam, tomaca i cogombre	kCal 556.6
 Arròs integral amb salsa de tomaca casolana	CH 74
 Tortilla de porros i formatge	Prot 32
 Pa i fruita	Líp 15.4
Sopar recomanat	
Broqueta de verdures, llonganisses de pollastre 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