



Cocinas Mirabueno S.L.
www.gruposercolu.com
info@gruposercolu.es
Tlef. 957 420 238

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Tipo Menu: MENU COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 1000

septiembre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, fresas y melón en temporada. Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011). En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma. La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA	02 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS (Lomo cerdo, judías verdes) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO+FRUTA	03 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR
		Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 34,57g 79,00g 20,10g 21,26g 2,85g 1,79g 3a8Años: 645 Kcal 9a13Años: 729 Kcal 14a18Años: 938 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 26,13g 84,33g 18,27g 17,22g 2,50g 3,61g 3a8Años: 583 Kcal 9a13Años: 798 Kcal 14a18Años: 930 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 29,62g 77,79g 18,56g 24,04g 4,74g 4,63g 3a8Años: 637 Kcal 9a13Años: 761 Kcal 14a18Años: 880 Kcal
06 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, moluscos, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+YOGUR	07 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Queso y tomate PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR VERDURA+CARNE+FRUTA	08 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado) COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+PESCADO+FRUTA	09 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA (Pescado, arroz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA	10 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+HUEVO+FRUTA
Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 19,52g 69,67g 21,03g 17,04g 4,33g 1,65g 3a8Años: 551 Kcal 9a13Años: 705 Kcal 14a18Años: 786 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 31,02g 89,41g 21,35g 16,96g 7,37g 2,02g 3a8Años: 622 Kcal 9a13Años: 754 Kcal 14a18Años: 869 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 29,92g 72,11g 21,01g 21,13g 3,42g 2,52g 3a8Años: 589 Kcal 9a13Años: 777 Kcal 14a18Años: 886 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 22,67g 90,12g 18,32g 16,76g 3,87g 1,01g 3a8Años: 581 Kcal 9a13Años: 801 Kcal 14a18Años: 895 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 24,45g 89,41g 21,53g 16,60g 2,58g 1,40g 3a8Años: 589 Kcal 9a13Años: 697 Kcal 14a18Años: 864 Kcal
13 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA	14 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR	15 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna) MACARRONES BOLOÑESA (Pasta, tomate, pollo) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA	16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA	17 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+HUEVO+FRUTA
Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 34,75g 98,68g 17,61g 17,67g 2,53g 2,90g 3a8Años: 624 Kcal 9a13Años: 758 Kcal 14a18Años: 928 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 25,74g 81,70g 19,05g 19,08g 3,05g 5,15g 3a8Años: 599 Kcal 9a13Años: 767 Kcal 14a18Años: 913 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 19,88g 94,46g 22,42g 13,33g 1,81g 2,14g 3a8Años: 599 Kcal 9a13Años: 706 Kcal 14a18Años: 802 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 31,57g 78,67g 19,83g 16,85g 3,32g 1,39g 3a8Años: 575 Kcal 9a13Años: 733 Kcal 14a18Años: 920 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 32,36g 85,29g 17,11g 21,75g 7,78g 3,76g 3a8Años: 650 Kcal 9a13Años: 791 Kcal 14a18Años: 904 Kcal
20 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA SOPA+PESCADO+FRUTA	21 MACARRONES NAPOLITANA (Pasta, tomate, fiambre york) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ENSALADA+HUEVO+YOGUR	22 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT (Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA	23 ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo) COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA	24 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA
Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 38,94g 78,53g 23,48g 14,62g 2,85g 4,17g 3a8Años: 559 Kcal 9a13Años: 667 Kcal 14a18Años: 771 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 27,91g 76,18g 19,17g 25,47g 5,40g 2,16g 3a8Años: 644 Kcal 9a13Años: 929 Kcal 14a18Años: 1103 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 20,70g 84,29g 20,34g 19,58g 3,15g 3,01g 3a8Años: 608 Kcal 9a13Años: 702 Kcal 14a18Años: 734 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 32,67g 63,50g 20,48g 24,88g 5,46g 1,87g 3a8Años: 602 Kcal 9a13Años: 753 Kcal 14a18Años: 934 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 32,52g 78,52g 23,30g 19,52g 3,93g 3,80g 3a8Años: 610 Kcal 9a13Años: 714 Kcal 14a18Años: 848 Kcal
27 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA	28 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA POLLO HORNO CON MENESTR (Hamburguesa de pollo al horno, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor y champiñón) PAN BLANCO Sugerencia para Cena YOGUR ENSALADA+PESCADO+FRUTA	29 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasterizado, atún, lechuga, zanahoria) PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA	30 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO Sugerencia para Cena FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA	
Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 32,13g 72,77g 20,02g 21,31g 7,92g 0,97g 3a8Años: 603 Kcal 9a13Años: 727 Kcal 14a18Años: 846 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 21,92g 87,16g 20,56g 25,94g 6,53g 4,15g 3a8Años: 662 Kcal 9a13Años: 844 Kcal 14a18Años: 979 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 32,10g 75,70g 20,75g 19,37g 3,41g 2,50g 3a8Años: 599 Kcal 9a13Años: 796 Kcal 14a18Años: 964 Kcal	Proteína H.Carb. A.z Grasas A.q.s. Sal 23,73g 63,20g 19,02g 21,24g 5,13g 1,68g 3a8Años: 567 Kcal 9a13Años: 751 Kcal 14a18Años: 840 Kcal	