



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: MENÚ DE ALERGIAS

Nº Regit.: 1019

**octubre 2021**

**Nota:** La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada  
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

**LUNES**



**04** ARROZ CON DELICIAS

Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.

ATUN EN SALSA DE TOMATE  
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 38,12g   | 163,01g | 23,50g | 31,88g | 5,37g  | 2,55g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 062 Kcal | 9a13Años: 409 Kcal | 14a18Años: 499 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**11** ESTOFADO DE VERDURAS (A)

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

MERLUZA AL HORNO CON PISTO  
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 20,14g   | 33,29g  | 16,51g | 13,25g | 1,97g  | 0,71g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 331 Kcal | 9a13Años: 386 Kcal | 14a18Años: 548 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**18** ENSALADA PRIMAVERA (A)

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 3,04g    | 29,35g  | 15,34g | 0,70g  | 0,12g  | 0,39g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 129 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**25** ARROZ BLANCO CON TOMATE

(Arroz y salsa de tomate)

POLLO ASADO CON JUDÍAS  
(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 28,96g   | 82,92g  | 18,72g | 18,35g | 3,48g  | 3,07g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 626 Kcal | 9a13Años: 778 Kcal | 14a18Años: 933 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**MARTES**

Frutos del otoño



**05** SOPA DE POLLO

Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)  
Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 75,21g   | 164,91g | 23,73g | 29,67g | 9,42g  | 3,76g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 324 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**12** CREMA DE VERDURAS

Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ  
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 21,30g   | 61,12g  | 21,74g | 24,76g | 3,74g  | 2,30g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 540 Kcal | 9a13Años: 457 Kcal | 14a18Años: 534 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**19** CREMA DE ZANAHORIAS

CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 35,47g   | 71,90g  | 22,77g | 69,99g | 18,37g | 4,02g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 053 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**26** ENSALADA MIXTA (A)

Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

COCIDO ANDALUZ  
Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 45,05g   | 117,00g | 21,35g | 11,95g | 1,97g  | 1,48g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 730 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**MIERCOLES**



**06** LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU  
Patata, merluza, tomate.

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 31,22g   | 85,25g  | 19,83g | 10,46g | 1,47g  | 1,14g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 545 Kcal | 9a13Años: 461 Kcal | 14a18Años: 563 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**13** SOPA DE ARROZ

Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 27,13g   | 58,71g  | 31,52g | 10,10g | 6,94g  | 0,94g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 433 Kcal | 9a13Años: 137 Kcal | 14a18Años: 142 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**20** LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ  
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 35,16g   | 81,48g  | 20,28g | 20,39g | 3,08g  | 1,46g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 633 Kcal | 9a13Años: 756 Kcal | 14a18Años: 907 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**27** CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

SOLOMILLO PLANCHA CON TOMATE NATURAL

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 7,53g    | 65,33g  | 19,16g | 6,95g  | 0,95g  | 1,85g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 343 Kcal | 9a13Años: 137 Kcal | 14a18Años: 142 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**JUEVES**



**07** MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 3,04g    | 29,35g  | 15,34g | 0,70g  | 0,12g  | 0,39g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 129 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**14** SOPA DE CAZUELA

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN  
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 41,46g   | 62,83g  | 20,15g | 17,95g | 3,68g  | 2,38g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 604 Kcal | 9a13Años: 410 Kcal | 14a18Años: 500 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**21** SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
Cinta de lomo fresca

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 18,12g   | 60,47g  | 18,15g | 7,00g  | 1,11g  | 2,04g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 393 Kcal | 9a13Años: 162 Kcal | 14a18Años: 190 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**28** MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ  
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 17,18g   | 30,66g  | 16,53g | 15,65g | 2,48g  | 0,98g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 326 Kcal | 9a13Años: 457 Kcal | 14a18Años: 534 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**VIERNES**

**01** CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

CARNE EN SALSA CON VERDURAS  
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 20,45g   | 71,95g  | 22,32g | 25,89g | 5,04g  | 2,39g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 597 Kcal | 9a13Años: 489 Kcal | 14a18Años: 562 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**08** PICADILLO DE TOMATE

(Tomate y pescado)

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 51,18g   | 119,84g | 23,39g | 25,81g | 4,01g  | 2,19g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 888 Kcal | 9a13Años: 349 Kcal | 14a18Años: 406 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**15** HABICHUELAS CON VERDURAS

(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN  
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 31,36g   | 90,42g  | 18,68g | 15,56g | 2,14g  | 2,59g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 612 Kcal | 9a13Años: 759 Kcal | 14a18Años: 875 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**22** POTAJE DE GARBANZOS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS  
(Pescado, tomate frito, pimienta morron)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 42,58g   | 82,55g  | 21,45g | 19,79g | 2,39g  | 3,27g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 621 Kcal | 9a13Años: 792 Kcal | 14a18Años: 911 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|

**29** LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE  
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena

FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z    | Grasas | A.q.s. | Sal   |
|----------|---------|--------|--------|--------|-------|
| 31,57g   | 86,14g  | 19,92g | 14,69g | 2,17g  | 1,65g |

|                   |                    |                     |
|-------------------|--------------------|---------------------|
| 3a8Años: 596 Kcal | 9a13Años: 761 Kcal | 14a18Años: 929 Kcal |
|-------------------|--------------------|---------------------|