



Cocinados 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 (CALIENTE)

Nº Regit.: 1065

enero 2022

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



10 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA SOPA+PESCADO+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 21,92g | 81,25g | 18,08g | 24,14g | 6,27g | 2,76g |
| 3a8Años: 618 Kcal | 9a13Años: 786 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal | | | |

11 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
YOGUR ENSALADA+CARNE+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 25,95g | 74,00g | 22,97g | 25,01g | 4,98g | 3,89g |
| 3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 788 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal | | | |

12 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
(huevo líquido pasteurizado, lechuga)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA ARROZ+PESCADO+YOGUR

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 24,35g | 89,10g | 20,88g | 17,79g | 3,88g | 2,32g |
| 3a8Años: 610 Kcal | 9a13Años: 758 Kcal | 14a18Años: 850 Kcal | | | |

13 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 20,06g | 92,99g | 25,24g | 15,10g | 3,94g | 1,59g |
| 3a8Años: 596 Kcal | 9a13Años: 713 Kcal | 14a18Años: 847 Kcal | | | |

14 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 35,98g | 70,03g | 19,86g | 19,66g | 3,90g | 1,83g |
| 3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 770 Kcal | 14a18Años: 887 Kcal | | | |

17 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 33,00g | 78,23g | 21,83g | 22,22g | 3,64g | 2,58g |
| 3a8Años: 635 Kcal | 9a13Años: 787 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal | | | |

18 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 19,43g | 71,08g | 21,05g | 25,13g | 5,91g | 1,60g |
| 3a8Años: 610 Kcal | 9a13Años: 793 Kcal | 14a18Años: 923 Kcal | | | |

19 MACARRONES CON ATÚN
(Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS
(pechuga de pollo, judías)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+HUEVO+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 25,41g | 75,16g | 17,39g | 21,89g | 3,18g | 1,89g |
| 3a8Años: 600 Kcal | 9a13Años: 747 Kcal | 14a18Años: 871 Kcal | | | |

20 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 ARROZ+CARNE+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 25,27g | 80,90g | 19,26g | 19,71g | 3,12g | 5,03g |
| 3a8Años: 600 Kcal | 9a13Años: 736 Kcal | 14a18Años: 921 Kcal | | | |

21 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 VERDURA+CARNE+YOGUR

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 30,40g | 87,65g | 20,01g | 13,11g | 1,92g | 1,48g |
| 3a8Años: 580 Kcal | 9a13Años: 751 Kcal | 14a18Años: 876 Kcal | | | |

24 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+QUESO+YOGUR

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 26,26g | 87,13g | 16,63g | 21,47g | 4,36g | 2,59g |
| 3a8Años: 625 Kcal | 9a13Años: 794 Kcal | 14a18Años: 953 Kcal | | | |

25 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
YOGUR VERDURA+HUEVO+YOGUR

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 23,74g | 83,06g | 20,28g | 24,82g | 6,26g | 4,61g |
| 3a8Años: 647 Kcal | 9a13Años: 767 Kcal | 14a18Años: 892 Kcal | | | |

26 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 42,57g | 88,81g | 19,12g | 16,89g | 2,27g | 2,55g |
| 3a8Años: 613 Kcal | 9a13Años: 746 Kcal | 14a18Años: 834 Kcal | | | |

27 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla 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

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 40,05g | 80,11g | 23,81g | 17,52g | 3,83g | 4,87g |
| 3a8Años: 595 Kcal | 9a13Años: 741 Kcal | 14a18Años: 841 Kcal | | | |

28 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

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 34,21g | 66,79g | 20,56g | 24,59g | 5,59g | 1,97g |
| 3a8Años: 619 Kcal | 9a13Años: 787 Kcal | 14a18Años: 985 Kcal | | | |

31 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA

| Proteína | H.Carb. | A.z | Grasas | A.g.s. | Sal |
|-------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|
| 32,32g | 72,79g | 19,82g | 21,46g | 3,67g | 1,14g |
| 3a8Años: 611 Kcal | 9a13Años: 775 Kcal | 14a18Años: 981 Kcal | | | |