



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 ALERGIAS

Nº Regit.: 1224

diciembre 2022

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



05 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
41,96g	163,36g	23,74g	35,74g	6,24g	2,78g
3a8Años: 114 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 540 Kcal			

MARTES



06 ESTOFADO DE VERDURAS (A)
Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
29,61g	32,78g	18,41g	13,89g	4,06g	0,87g
3a8Años: 384 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 505 Kcal			

MIERCOLES



Disfruta del deporte en Navidad

07 ENSALADA MIXTA (A)
Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,07g	29,23g	15,10g	0,61g	0,09g	0,53g
3a8Años: 128 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

JUEVES

01 ENSALADA PRIMAVERA (A)

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			

VIERNES

02 SOPA DE PESCADO
Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

HAMBURGUESA POLLO C/ TOMATE NATURAL (A)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,75g	74,60g	19,30g	33,15g	5,25g	2,28g
3a8Años: 739 Kcal	9a13Años: 615 Kcal	14a18Años: 686 Kcal			

12 ESPAGUETIS MAIZ CON POLLO Y TOMAT
Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORI
Merluza al horno con lechuga y zanahoria

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,28g	78,03g	17,19g	9,20g	3,64g	1,86g
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 292 Kcal	14a18Años: 370 Kcal			

13 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: 363 Kcal	14a18Años: 420 Kcal			

14 CREMA DE CALABAZA

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

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,92g	57,84g	20,30g	34,63g	6,38g	2,75g
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 384 Kcal	14a18Años: 492 Kcal			

15 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

LOMO ASADO CON JUDÍAS
Cinta de lomo de cerdo, judías verdes.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g
3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			

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

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
19,79g	93,17g	21,90g	31,53g	4,25g	3,04g
3a8Años: 721 Kcal	9a13Años: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			

19 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
11,24g	69,01g	15,97g	7,93g	3,07g	1,29g
3a8Años: 478 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

20 SOPA DE CAZUELA
Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA
Cinta de lomo fresca, tomate natural.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
18,15g	60,35g	17,91g	6,91g	1,08g	2,18g
3a8Años: 392 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

21 CREMA DE CALABACÍN
Patata, calabacín, cebollas

SOLOMILLO RIOJANA
(Solomillo de cerdo, cebolla, pimiento verde, tomate frito, pimientos morrones)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
47,49g	70,86g	23,63g	29,19g	7,33g	3,42g
3a8Años: 734 Kcal	9a13Años: 197 Kcal	14a18Años: 220 Kcal			

22 PATATA GUISADA C/ POLLO (A)
Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
18,93g	72,87g	15,95g	39,96g	12,64g	1,10g
3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal			

23 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,01g	84,33g	18,11g	12,24g	1,81g	1,67g
3a8Años: 551 Kcal	9a13Años: 544 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			

26 SOPA DE ARROZ
Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
37,68g	64,68g	32,34g	19,35g	8,39g	1,72g
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 374 Kcal	14a18Años: 423 Kcal			

27 ENSALADA PRIMAVERA (A)

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			

28 CREMA DE VERDURAS
Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

POLLO ASADO CON PATATA COCIDA
Pollo asado al horno con patata cocida

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
36,13g	75,08g	20,33g	19,67g	2,96g	2,19g
3a8Años: 533 Kcal	9a13Años: 357 Kcal	14a18Años: 382 Kcal			

29 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
41,52g	81,36g	20,32g	16,63g	2,84g	1,66g
3a8Años: 614 Kcal	9a13Años: 518 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			

30 SOPA DE POLLO
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
88,17g	154,66g	21,95g	19,29g	7,65g	5,25g
3a8Años: 190 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal			