



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 ALERGIAS

Nº Regit.: 1002

septiembre 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



06 ESTOFADO DE POTA

(patatas, pata, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
34,70g	62,25g	20,68g	19,30g	3,33g	1,71g

3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

13 ARROZ CON DELICIAS

Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
50,94g	166,77g	24,86g	30,84g	4,08g	3,77g

3a8Años: 067 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

20 CREMA DE VERDURAS

Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
27,69g	60,88g	21,55g	20,91g	3,47g	2,64g

3a8Años: 521 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

27 LENTEJAS CON VERDURAS

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

FOGONERO EN SALSAS DE TOMATE  
(Pescado, tomate y cebolla)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,94g	79,76g	20,57g	17,24g	2,32g	1,15g

3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 671 Kcal	14a18Años: 811 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

MARTES



07 HABICHUELAS CON VERDURAS

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

HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO  
(Pescado, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,81g	86,12g	18,93g	14,09g	2,08g	1,98g

3a8Años: 587 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 887 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

14 SOPA DE CAZUELA

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

PEZ A LA CORDOBESA  
(Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
41,88g	63,81g	19,45g	17,02g	2,49g	3,00g

3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 434 Kcal	14a18Años: 503 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

21 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,95g	77,92g	16,99g	15,36g	4,65g	1,91g

3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 424 Kcal	14a18Años: 485 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

28 ARROZ BLANCO CON TOMATE

(Arroz y salsa de tomate)

HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
8,82g	81,84g	18,27g	11,37g	1,23g	2,81g

3a8Años: 450 Kcal	9a13Años: 620 Kcal	14a18Años: 716 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

MIERCOLES

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

Proteina	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
-------------------	--------------------	---------------------

08 PICADILLO DE TOMATE

(Tomate y pescado)

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

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
51,21g	119,72g	23,15g	25,72g	3,99g	2,33g

3a8Años: 887 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

15 ENSALADA PRIMAVERA (A)

MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE  
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	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
-------------------	--------------------	---------------------

22 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

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

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
35,25g	64,29g	19,08g	19,46g	2,94g	2,50g

3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 361 Kcal	14a18Años: 500 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

29 COCIDO ANDALUZ

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

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g

3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

JUEVES

02 ARROZ BLANCO CON TOMATE

(Arroz y salsa de tomate)

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,61g	83,16g	18,83g	19,96g	3,99g	3,13g

3a8Años: 667 Kcal	9a13Años: 892 Kcal	14a18Años: 097 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

09 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,72g	95,84g	16,11g	9,83g	3,80g	1,68g

3a8Años: 659 Kcal	9a13Años: 391 Kcal	14a18Años: 441 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

16 LENTEJAS CON VERDURAS

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

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	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
-------------------	--------------------	---------------------

23 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

Proteina	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
-------------------	--------------------	---------------------

30 ESTOFADO DE VERDURAS (A)

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
12,21g	34,42g	15,85g	8,64g	1,36g	1,18g

3a8Años: 267 Kcal	9a13Años: 331 Kcal	14a18Años: 396 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

VIERNES

03 SOPA DE POLLO

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

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
76,73g	157,33g	21,33g	18,91g	7,62g	4,80g

3a8Años: 210 Kcal	9a13Años: 351 Kcal	14a18Años: 388 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

10 LENTEJAS CON VERDURAS

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

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
Cinta de lomo fresca

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
20,05g	77,61g	19,12g	5,27g	0,71g	0,71g

3a8Años: 421 Kcal	9a13Años: 486 Kcal	14a18Años: 611 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

17 SOPA DE ARROZ

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

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g

3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

24 CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

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

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)  
FRUTA

Proteina	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,84g	67,82g	21,41g	17,98g	3,55g	2,05g

3a8Años: 554 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal
-------------------	--------------------	---------------------

