



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 (CALIENTE)

Nº Regit.: 1136

junio 2022

Nota: .La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía 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.

LUNES



06 ENSALADA MIXTA

(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
21,46g	77,71g	19,36g	25,74g	3,77g	1,30g
3a8Años: 624 Kcal	9a13Años: 810 Kcal	14a18Años: 009 Kcal			

13 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

(pasta, queso y salsa de tomate)

SALCHICHAS DE POLLO C/ ZANAHORIA BABY
Salchichas frescas (carne pollo), zanahoria.

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,70g	76,98g	19,19g	22,15g	6,46g	3,04g
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 844 Kcal	14a18Años: 984 Kcal			

20 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos.

PEZ A LA CORDOBESA

(Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,12g	61,34g	20,56g	17,47g	2,50g	1,70g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 816 Kcal			

27 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

HALIBUT FRITO CON LECHUGA Y MAÍZ
(pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,92g	79,97g	22,08g	19,52g	2,76g	4,27g
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 685 Kcal	14a18Años: 793 Kcal			

MARTES



07 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA

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

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
YOGUR VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
45,83g	113,26g	24,55g	28,64g	4,70g	2,01g
3a8Años: 630 Kcal	9a13Años: 773 Kcal	14a18Años: 976 Kcal			

14 HABICHUELAS CON VERDURAS

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

BACALAO AL HORNO CON SALS TOMATE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
41,61g	86,16g	19,25g	16,61g	2,24g	2,35g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 837 Kcal			

21 PICADILLO DE TOMATE

(Tomate y pescado)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
YOGUR ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
33,15g	64,78g	21,07g	25,61g	6,51g	2,33g
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 787 Kcal	14a18Años: 923 Kcal			

28 POTAJE DE GARBANZOS

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

TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,84g	82,45g	21,20g	22,44g	3,32g	2,11g
3a8Años: 635 Kcal	9a13Años: 750 Kcal	14a18Años: 859 Kcal			

MIERCOLES

01 ENSALADA PRIMAVERA

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

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

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA PASTA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,44g	87,81g	27,75g	9,33g	1,68g	2,95g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 692 Kcal	14a18Años: 761 Kcal			

08 SOPA DE ALBÓNDIGAS

(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 742 Kcal	14a18Años: 861 Kcal			

15 CAZUELA DE FIDEOS

(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
(huevo líquido pasteurizado, lechuga)

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

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,93g	79,89g	18,48g	19,37g	4,88g	5,05g
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 691 Kcal	14a18Años: 883 Kcal			

22 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES

(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

MERLUZA AL HORNO EN SALS VERDE

(Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,81g	84,71g	19,21g	22,10g	4,88g	1,92g
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 781 Kcal	14a18Años: 872 Kcal			

29 SOPA DE PICADILLO

(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

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

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,67g	83,05g	17,69g	20,99g	5,37g	4,58g
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 958 Kcal			

JUEVES

02 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA

(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO
(Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
19,43g	82,48g	20,44g	21,87g	3,41g	2,74g
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 935 Kcal			

09 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

CARRILLADA EN SALS CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
42,69g	80,71g	24,05g	18,11g	3,97g	4,96g
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 741 Kcal	14a18Años: 849 Kcal			

16 PICADILLO ANDALUZ

(Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
34,02g	48,37g	21,19g	27,99g	5,19g	1,37g
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 868 Kcal			

23 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

TORTILLA PATATA CON LECHUGA Y ZANAHORI
(Tortilla de patata con lechuga y zanahoria)

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
23,40g	82,41g	21,22g	23,75g	4,15g	2,25g
3a8Años: 618 Kcal	9a13Años: 747 Kcal	14a18Años: 880 Kcal			

30 ARROZ TRES DELICIAS

(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla francesa)

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

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
23,11g	91,20g	18,19g	23,10g	4,57g	2,34g
3a8Años: 648 Kcal	9a13Años: 851 Kcal	14a18Años: 957 Kcal			

VIERNES

03 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE

(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA
Lomo adobado al horno con lechuga

PAN BLANCO Sugerencia para Cena
FRUTA ENSALADA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
34,37g	78,30g	21,10g	16,90g	3,19g	4,53g
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 724 Kcal	14a18Años: 822 Kcal			

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 PASTA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,40g	92,09g	21,74g	16,85g	2,61g	1,42g
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 948 Kcal			

17 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
FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
23,31g	77,47g	22,48g	23,53g	3,72g	4,05g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 770 Kcal	14a18Años: 891 Kcal			

24 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 PASTA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.g.s.	Sal
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			

