



COCINADOS MIRABUENO S.L

www.sercolucatering.com

info@gruposercolu.es

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

febrero 2020

Tipo Menu: MENU EEII (CALIENTES)

Nº Regit.: 776

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población
(Reglamento 1169/2011)
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES

03 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 FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	608 Kcal	20,11g	76,97g	30,83g

MARTES

04 ESTOFADO DE PATATA CON POTA
(Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)

LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATUR
(Lomo cerdo, tomate)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	609 Kcal	14,86g	64,03g	41,99g

MIERCOLES

05 SOPA DE PICADILLO
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	604 Kcal	17,69g	96,54g	22,47g

JUEVES

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+QUESO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	630 Kcal	24,23g	83,71g	22,34g

VIERNES

07 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	646 Kcal	23,22g	86,72g	40,84g

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

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
PASTA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	454 Kcal	7,31g	81,71g	20,24g

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

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	619 Kcal	20,74g	80,74g	30,22g

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

PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI
(Pechuga de pollo y patata cocida)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	601 Kcal	16,41g	79,57g	33,02g

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

FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	607 Kcal	16,14g	80,29g	37,78g

14 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

MERLUZA FRITA CON JUDÍAS
(Pescado y judías)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	651 Kcal	23,46g	81,15g	32,79g

17 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	602 Kcal	19,41g	81,62g	25,74g

18 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	609 Kcal	12,62g	96,00g	31,45g

19 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	602 Kcal	17,71g	81,24g	40,27g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	1.072 Kcal	28,22g	177,02g	38,06g

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

CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE NATURA
Croquetas de jamón fritas con tomate natural

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	644 Kcal	21,20g	82,73g	22,73g

24 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 INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	593 Kcal	21,87g	81,13g	20,30g

25 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PALITOS DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL
(Palito de merluza, tomate natural)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	606 Kcal	18,95g	77,45g	31,17g

26 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	594 Kcal	16,97g	96,96g	19,42g

27 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	605 Kcal	19,44g	78,65g	33,07g