



COCINADOS MIRABUENO S.L

www.sercolucatering.com

info@gruposercolu.es

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

febrero 2020

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

Tipo Menu: MENU EEII (CALIENTES)

Nº Regit.: 776

LUNES

03

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

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

MERLUZA AL HORNO CON PISTO

(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)

PAN BLANCO

FRUTA

Sugerencia para Cena

ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor	Energía	Grasas	H. Carb.	Proteína
Nutric	608 Kcal	20.11g	76.97g	30.83g

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	Energía	Grasas	H. Carb.	Proteína
Nutric	454 Kcal	7.31g	81.71g	20.24g

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

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

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	Energía	Grasas	H. Carb.	Proteína
Nutric	609 Kcal	14.86g	64.03g	41.99g

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	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	619 Kcal	20.74g	80.74g	30.22g

18

LENTEJAS CON VERDURAS

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

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA

(Pescado, arroz)

PAN BLANCO

YOGUR

Sugerencia para Cena

SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	609 Kcal	12.62g	96.00g	31.45g

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

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	Energía	Grasas	H. Carb.	Proteína
Nutric	604 Kcal	17.69g	96.54g	22.47g

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 601 Kcal	Grasas 16.41g	H.Carb. 79.57g	Proteína 33.02g
--------------	------------------	---------------	----------------	-----------------

19

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 INTEGRAL

FRUTA

Sugerencia para Cena

ENSALADA+HUEVO+YOGUR

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

26

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA

PAN BLANCO

FRUTA

Sugerencia para Cena

SOPA +CARNE+FRUTA

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

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	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	630 Kcal	24.23g	83.71g	22.34g

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	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	607 Kcal	16.14g	80.29g	37.78g

20

ARROZ TRES DELICIAS

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

FOGONERO EN SALSA DE TOMATE

(Pescado, tomate y cebolla)

PAN BLANCO

FRUTA

Sugerencia para Cena

VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	1.072 Kcal	28.22g	177.02g	38.06g

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	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	605 Kcal	19.44g	78.65g	33.07g

VIERNES

07

CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE

(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN BLANCO

YOGUR

Sugerencia para Cena

SOPA +CARNE+FRUTA

Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	646 Kcal	23.22g	86.72g	40.84g

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

21

ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA

(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE NATURAL

Croquetas de jamón fritas con tomate natural

PAN BLANCO

YOGUR

Sugerencia para Cena

ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
Nutric	644 Kcal	21.20g	82.73g	22.73g



COCINADOS MIRABUENO S.L

www.sercolucatering.com

info@gruposercolu.es

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

febrero 2020

Nota: 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

Tipo Menu: MENU TRITURADOS CALIENTES

Nº Regit.: 780

LUNES

03 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

HERVIDO TERNERA

Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	773 Kcal	23,93g	107,57g	33,97g

MARTES

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

HERVIDO PESCADO

Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	680 Kcal	18,29g	92,59g	24,64g

MIERCOLES

05 HERVIDO POLLO

Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN INTEGRAL YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g

JUEVES

06 HERVIDO TERNERA

Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g

VIERNES

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

HERVIDO POLLO

Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	634 Kcal	16,78g	106,23g	19,63g

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

HERVIDO TERNERA

Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	742 Kcal	18,80g	114,72g	33,83g

11 HERVIDO PESCADO
Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	406 Kcal	11,29g	62,88g	14,25g

12 HERVIDO POLLO
Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN INTEGRAL YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g

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

HERVIDO TERNERA

Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	776 Kcal	19,94g	110,87g	40,88g

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

HERVIDO POLLO

Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	616 Kcal	16,27g	103,21g	19,23g

17 HERVIDO TERNERA
Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g

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

HERVIDO PESCADO

Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	681 Kcal	15,61g	108,45g	30,31g

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

HERVIDO POLLO

Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN INTEGRAL YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	631 Kcal	18,76g	100,43g	19,74g

20 HERVIDO TERNERA
Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g

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

HERVIDO POLLO

Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	691 Kcal	22,76g	90,13g	26,20g

24 HERVIDO TERNERA
Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g

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

HERVIDO PESCADO

Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	658 Kcal	19,68g	89,37g	32,01g

26 HERVIDO POLLO
Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)

PAN INTEGRAL YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g

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

HERVIDO TERNERA

Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	704 Kcal	16,60g	110,40g	33,12g