



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

marzo 2020

Tipo Menu: MENU EEII (CALIENTES)

Nº Regit.: 787

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		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
02	MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)	03	COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) HALIBUT FRITO CON MENESTRA (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN BLANCO YOGUR	04	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 INTEGRAL FRUTA	05	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga PAN BLANCO FRUTA	06	HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena ARROZ+HUEVO+FRUTA		Sugerencia para Cena PASTA+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR		Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA	
Valor Nutric.	Energía 602 Kcal Grasas 20,43g H.Carb. 73,27g Proteína 31,61g	Valor Nutric.	Energía 607 Kcal Grasas 15,30g H.Carb. 75,33g Proteína 39,38g	Valor Nutric.	Energía 603 Kcal Grasas 20,80g H.Carb. 81,45g Proteína 19,22g	Valor Nutric.	Energía 597 Kcal Grasas 16,72g H.Carb. 83,46g Proteína 32,88g	Valor Nutric.	Energía 643 Kcal Grasas 17,25g H.Carb. 90,23g Proteína 32,86g
09	ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y (Hamburguesa de pollo, lechuga, tomate). PAN BLANCO FRUTA	10	LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate) PAN BLANCO YOGUR	11	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 FRUTA	12	ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA	13	CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena PASTA+HUEVO+YOGUR		Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA		Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA	
Valor Nutric.	Energía 609 Kcal Grasas 23,66g H.Carb. 80,27g Proteína 22,14g	Valor Nutric.	Energía 603 Kcal Grasas 19,88g H.Carb. 76,97g Proteína 35,89g	Valor Nutric.	Energía 606 Kcal Grasas 22,51g H.Carb. 82,18g Proteína 21,53g	Valor Nutric.	Energía 606 Kcal Grasas 18,24g H.Carb. 61,76g Proteína 36,45g	Valor Nutric.	Energía 645 Kcal Grasas 27,09g H.Carb. 76,74g Proteína 26,70g
16	ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata) PAN BLANCO FRUTA	17	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN BLANCO YOGUR	18	LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN INTEGRAL FRUTA	19	CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga) PAN BLANCO FRUTA	20	POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA		Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA		Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR		Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA	
Valor Nutric.	Energía 602 Kcal Grasas 17,20g H.Carb. 94,54g Proteína 22,89g	Valor Nutric.	Energía 604 Kcal Grasas 22,09g H.Carb. 73,18g Proteína 26,59g	Valor Nutric.	Energía 593 Kcal Grasas 17,67g H.Carb. 88,08g Proteína 24,09g	Valor Nutric.	Energía 596 Kcal Grasas 18,19g H.Carb. 82,50g Proteína 27,12g	Valor Nutric.	Energía 658 Kcal Grasas 19,71g H.Carb. 86,21g Proteína 33,14g
23	ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) FOGONERO EN SALSA DE TOMATE (Pescado, tomate y cebolla) PAN BLANCO FRUTA	24	SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO YOGUR	25	ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron) PAN INTEGRAL FRUTA	26	COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA	27	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO YOGUR
Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA		Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA		Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA		Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+YOGUR		Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA	
Valor Nutric.	Energía 604 Kcal Grasas 20,57g H.Carb. 82,13g Proteína 26,45g	Valor Nutric.	Energía 610 Kcal Grasas 19,17g H.Carb. 81,72g Proteína 30,13g	Valor Nutric.	Energía 600 Kcal Grasas 24,26g H.Carb. 63,99g Proteína 39,40g	Valor Nutric.	Energía 609 Kcal Grasas 21,03g H.Carb. 68,41g Proteína 39,07g	Valor Nutric.	Energía 640 Kcal Grasas 22,16g H.Carb. 90,69g Proteína 21,48g
30	LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO FRUTA	31	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde) PAN BLANCO YOGUR						
Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA		Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA							
Valor Nutric.	Energía 596 Kcal Grasas 15,27g H.Carb. 84,89g Proteína 32,43g	Valor Nutric.	Energía 608 Kcal Grasas 16,58g H.Carb. 84,18g Proteína 39,03g						