



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

septiembre 2020

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 825

Nota:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
<p>07 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE</p> <p>HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO (Pescado, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>24,91g</td><td>80,74g</td><td>17,56g</td><td>10,41g</td><td>3,82g</td><td>2,01g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 620 Kcal 9a13Años: 110 Kcal 4a18Años: 110 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	24,91g	80,74g	17,56g	10,41g	3,82g	2,01g	<p>01 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>28,96g</td><td>84,93g</td><td>20,38g</td><td>16,77g</td><td>2,17g</td><td>1,68g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 603 Kcal 9a13Años: 519 Kcal 4a18Años: 548 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,96g	84,93g	20,38g	16,77g	2,17g	1,68g	<p>02 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,87g</td><td>67,70g</td><td>21,17g</td><td>17,89g</td><td>3,52g</td><td>2,19g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 553 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	30,87g	67,70g	21,17g	17,89g	3,52g	2,19g	<p>03 SOPA DE ARROZ (Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla))</p> <p>ATUN EN SALSA DE TOMATE (Pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>42,88g</td><td>62,72g</td><td>32,83g</td><td>25,72g</td><td>10,47g</td><td>1,77g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 652 Kcal 9a13Años: 227 Kcal 4a18Años: 247 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,88g	62,72g	32,83g	25,72g	10,47g	1,77g	<p>04 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>21,17g</td><td>84,48g</td><td>17,62g</td><td>7,67g</td><td>1,13g</td><td>1,52g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 471 Kcal 9a13Años: 348 Kcal 4a18Años: 435 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	21,17g	84,48g	17,62g	7,67g	1,13g	1,52g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
24,91g	80,74g	17,56g	10,41g	3,82g	2,01g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
28,96g	84,93g	20,38g	16,77g	2,17g	1,68g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
30,87g	67,70g	21,17g	17,89g	3,52g	2,19g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
42,88g	62,72g	32,83g	25,72g	10,47g	1,77g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
21,17g	84,48g	17,62g	7,67g	1,13g	1,52g																																																											
<p>14 SOPA DE CAZUELA</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>42,30g</td><td>66,27g</td><td>19,58g</td><td>17,12g</td><td>2,51g</td><td>3,07g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 607 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	42,30g	66,27g	19,58g	17,12g	2,51g	3,07g	<p>08 ENSALADA MIXTA (A)</p> <p>COCIDO ANDALUZ</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,47g</td><td>119,46g</td><td>21,48g</td><td>12,05g</td><td>1,99g</td><td>1,54g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 741 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,47g	119,46g	21,48g	12,05g	1,99g	1,54g	<p>09 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>34,73g</td><td>62,13g</td><td>20,44g</td><td>19,21g</td><td>3,30g</td><td>1,84g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 600 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	34,73g	62,13g	20,44g	19,21g	3,30g	1,84g	<p>10 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,17g</td><td>101,67g</td><td>19,27g</td><td>11,84g</td><td>1,78g</td><td>1,02g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 616 Kcal 9a13Años: 631 Kcal 4a18Años: 687 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,17g	101,67g	19,27g	11,84g	1,78g	1,02g	<p>11 ARROZ BLANCO</p> <p>POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>59,60g</td><td>88,35g</td><td>16,79g</td><td>30,56g</td><td>7,67g</td><td>2,02g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 920 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	59,60g	88,35g	16,79g	30,56g	7,67g	2,02g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
42,30g	66,27g	19,58g	17,12g	2,51g	3,07g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
45,47g	119,46g	21,48g	12,05g	1,99g	1,54g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
34,73g	62,13g	20,44g	19,21g	3,30g	1,84g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
31,17g	101,67g	19,27g	11,84g	1,78g	1,02g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
59,60g	88,35g	16,79g	30,56g	7,67g	2,02g																																																											
<p>21 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>15,83g</td><td>32,96g</td><td>16,51g</td><td>13,88g</td><td>2,21g</td><td>0,97g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 313 Kcal 9a13Años: 180 Kcal 4a18Años: 197 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	15,83g	32,96g	16,51g	13,88g	2,21g	0,97g	<p>15 ENSALADA PRIMAVERA (Lechuga, tomate, maíz, zanahoria)</p> <p>MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>5,13g</td><td>36,08g</td><td>18,43g</td><td>1,07g</td><td>0,16g</td><td>0,79g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 261 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	5,13g	36,08g	18,43g	1,07g	0,16g	0,79g	<p>16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL (Pescado y tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37,98g</td><td>78,57g</td><td>19,92g</td><td>16,91g</td><td>2,40g</td><td>1,45g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 603 Kcal 9a13Años: 356 Kcal 4a18Años: 389 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	37,98g	78,57g	19,92g	16,91g	2,40g	1,45g	<p>17 SOPA DE VERDURAS (coliflor, patata, zanahoria, puerro rodajas, apio, judía verde, pimienta, cebolla, gallina)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>23,07g</td><td>70,28g</td><td>29,31g</td><td>24,12g</td><td>4,11g</td><td>1,19g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 600 Kcal 9a13Años: 165 Kcal 4a18Años: 165 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	23,07g	70,28g	29,31g	24,12g	4,11g	1,19g	<p>18 ARROZ CON DELICIAS</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>51,36g</td><td>169,24g</td><td>24,99g</td><td>30,94g</td><td>4,10g</td><td>3,83g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 1.079 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	51,36g	169,24g	24,99g	30,94g	4,10g	3,83g
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
15,83g	32,96g	16,51g	13,88g	2,21g	0,97g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
5,13g	36,08g	18,43g	1,07g	0,16g	0,79g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
37,98g	78,57g	19,92g	16,91g	2,40g	1,45g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
23,07g	70,28g	29,31g	24,12g	4,11g	1,19g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
51,36g	169,24g	24,99g	30,94g	4,10g	3,83g																																																											
<p>22 SOPA DE PESCADO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>28,04g</td><td>65,12g</td><td>18,93g</td><td>14,07g</td><td>2,16g</td><td>2,29g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 517 Kcal 9a13Años: 134 Kcal 4a18Años: 146 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	28,04g	65,12g	18,93g	14,07g	2,16g	2,29g	<p>23 ENSALADA MIXTA (A)</p> <p>COCIDO ANDALUZ</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,08g</td><td>116,88g</td><td>21,11g</td><td>11,86g</td><td>1,94g</td><td>1,61g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 729 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g	<p>24 CREMA DE CALABAZA</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,29g</td><td>61,37g</td><td>21,73g</td><td>30,32g</td><td>5,51g</td><td>2,12g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 632 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	31,29g	61,37g	21,73g	30,32g	5,51g	2,12g	<p>25 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE TOMATE (Pescado, tomate y cebolla)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>33,36g</td><td>82,22g</td><td>20,70g</td><td>17,33g</td><td>2,34g</td><td>1,21g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 604 Kcal 9a13Años: 542 Kcal 4a18Años: 589 Kcal</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	33,36g	82,22g	20,70g	17,33g	2,34g	1,21g													
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
28,04g	65,12g	18,93g	14,07g	2,16g	2,29g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
31,29g	61,37g	21,73g	30,32g	5,51g	2,12g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
33,36g	82,22g	20,70g	17,33g	2,34g	1,21g																																																											
<p>28 ARROZ BLANCO</p> <p>HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>8,48g</td><td>85,62g</td><td>15,63g</td><td>12,84g</td><td>1,96g</td><td>1,36g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 471 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	8,48g	85,62g	15,63g	12,84g	1,96g	1,36g	<p>29 COCIDO ANDALUZ</p> <p>BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT</p> <p>PAN BLANCO Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>45,47g</td><td>119,46g</td><td>21,48g</td><td>12,05g</td><td>1,99g</td><td>1,54g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 741 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	45,47g	119,46g	21,48g	12,05g	1,99g	1,54g	<p>30 ESTOFADO PATATAS C/ POLLO (Patata, pollo, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU</p> <p>PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena</p> <p>FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb.</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.q.s.</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>19,15g</td><td>63,76g</td><td>18,91g</td><td>7,78g</td><td>1,23g</td><td>1,13g</td></tr> </table> <p>3a8Años: 425 Kcal 9a13Años: 4a18Años:</p>	Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal	19,15g	63,76g	18,91g	7,78g	1,23g	1,13g																										
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
8,48g	85,62g	15,63g	12,84g	1,96g	1,36g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
45,47g	119,46g	21,48g	12,05g	1,99g	1,54g																																																											
Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal																																																											
19,15g	63,76g	18,91g	7,78g	1,23g	1,13g																																																											