

Fundación Diocesana Santos Mártires

14012 CATERING: LA ABUELA ANA

Tel. 657420238 / 618517304

info@gruposercolu.es www.gruposercolu.com N.I.F.: B 14956684

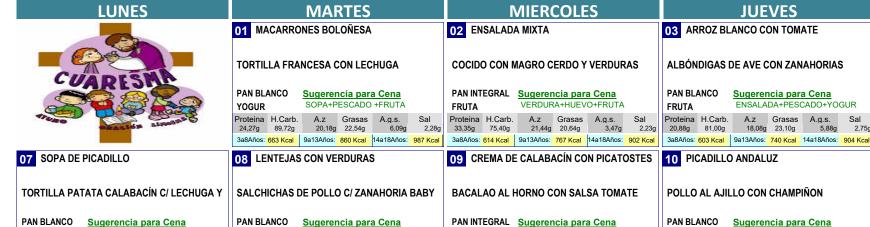
R.G.S.A: 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ FUNDACIÓN STOS.MARTIRES

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).



Sal

23

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena **FNSALADA+HUEVO+FRUTA** SOPA PASTA+QUESO+FRUTA **FRUTA FRUTA** Sal Proteina H.Carb. Sal Proteina H.Carb. A.g.s. A.z Grasas A.a.s. 5,31g 3.070 35,30g 85,63g 23,78g 20,29g 2.84a 4.990 34,79g 50,04g 3a8Años: 647 Kcal 9a13Años: 795 Kcal 14a18Años: 958 Kcal 3a8Años: 591 Kcal 9a13Años: 671 Kcal 14a18Años: 726 Kcal 3a8Años: 619 Kcal 9a13Años: 752 Kcal 14a18Años: 894 Kcal 17 SALMOREJO CORDOBÉS

16 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+YOGUR **FRUTA** Proteina H.Carb. 19,59g 83,23g 19,18g 14,89g 2,31g 3a8Años: 609 Kcal 9a13Años: 703 Kcal 14a18Años: 750 Kcal 3a8Años: 653 Kcal 9a13Años: 804 Kcal 14a18Años: 940 Kcal

ENSALADA DE PASTA

PASTA+PESCADO+FRUTA FRUTA Proteina H.Carb. Grasas A.g.s. 27,58g 82,16g 27,60g 95,01g 16,33g

24 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS

A.z

(Tomate, pan, aceite de girasol, ajo)

PAN BLANCO

Proteina H.Carb.

35,08g 74,38g

FRUTA

21,57g 29,62g

VERDURA+PESCADO+YOGUR

Grasas A.g.s.

PAN BLANCO Sugerencia para Cena PAN BLANCO Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA **FRUTA** Sal Proteina H.Carb. 4,56g 25,08g 80,33g 19,20g 21,25g 3.57a 3a8Años: .598 Kcal 9a13Años: 1.911 Kcal 14a18Años: 2.078 Kcal 3a8Años: 608 Kcal 9a13Años: 795 Kcal 14a18Años: 992 Kcal

21 ARROZ TRES DELICIAS 22 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS POLLO ASADO CON JUDÍAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHO

YOGUR

Proteina H.Carb.

42,49g 82,45g

PAN BLANCO

Proteina H.Carb.

35,52g 68,32g

YOGUR

15 PICADILLO DE TOMATE

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

A.z

Grasas

Sugerencia para Cena

21,39g 26,73g

VERDURA+HUEVO+FRUTA

A.z Grasas A.g.s.

20,95g 17,67g

Sal

4.71a

PAN BLANCO Sugerencia para Cena PAN BLANCO Sugerencia para Cena **ENSALADA+HUEVO+FRUTA** ARROZ+CARNE+FRUTA **FRUTA** YOGUR Proteina H.Carb. A.z Grasas A.g.s. Proteina H.Carb. A.z Grasas Ans Sal 16,24g 14,56g 3,47g 46,35g 152,19g 27,45g 27,28g 4,19g 2,41g 3a8Años: 617 Kcal 9a13Años: 772 Kcal 14a18Años: 929 Kcal 3a8Años: 631 Kcal 9a13Años: 734 Kcal 14a18Años: 789 Kcal

29 ENSALADA PRIMAVERA

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS

PAN BLANCO Sugerencia para Cena ARROZ+HUEVO+FRUTA YOGUR Proteina H.Carb. A.z Grasas Sal 33,24g 84,21g 10,95g 2,760 3a8Años: 603 Kcal 9a13Años: 717 Kcal 14a18Años: 794 Kcal

CARNE CON TOMATE Y PATATA COCIDA ROSADA FRITA CON BROCOLIS

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA FRUTA Proteina H.Carb. Grasas Aas 18,81g 71,54g 18,09g 38,22g 7,66g 2.020 3a8Años: 705 Kcal 9a13Años: 877 Kcal 14a18Años: 953 Kcal

CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES

HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA

PAN INTEGRAL Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA **FRUTA** Proteina H.Carb. Grasas 4,76g 20,85g 76,95g 23.08a 27,36g 3a8Años: 620 Kcal 9a13Años: 716 Kcal 14a18Años: 776 Kcal

25 SOPA DE ALBÓNDIGAS

TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural

Nº Regit.: 418

VIERNES

04 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

Sugerencia para Cena

ARROZ+CARNE+FRUTA

A.z Grasas

22,06g 21,81g

3a8Años: 598 Kcal 9a13Años: 703 Kcal 14a18Años: 775 Kcal

MERLUZA EMPANADA C/ LECHUGA Y ZANAHO

Sugerencia para Cena

ARROZ+CARNE+FRUTA

A.a.s.

9a13Años: 597 Kcal 14a18Años: 712 Kcal

1.95a

2.320

A.z Grasas

19,66g 13,19g

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT

11 HABICHUELAS CON VERDURAS

(Pescado, lechuga y zanahoria)

18 CAZUELA DE FIDEOS

PAN BLANCO

Proteina H.Carb.

26,18g 79,58g

PAN BLANCO

Proteina H.Carb.

30,76g 107,77g

FRUTA

Sal

1,43g

5,44g

FRUTA

PAN BLANCO Sugerencia para Cena VERDURA+QUESO+YOGUR **FRUTA** Proteina H.Carb. Grasas 19,42g 27,93g 1,39g 25,01g 77,14g 6,32g 3a8Años: 629 Kcal 9a13Años: 739 Kcal 14a18Años: 876 Kcal 3a8Años: 644 Kcal 9a13Años: 754 Kcal 14a18Años: 909 Kcal



Sugerencia para Cena

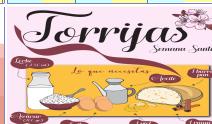
PASTA+CARNE+FRUTA

Grasas

20,26g 20,78g

Aas

3,74g





FRUTA

Proteina H.Carb.

23,28g 95,95g

PAN BLANCO

Proteina H.Carb.

32.46a 80.99a

FRUTA

LOMO ADOBADO C/ JUDÍAS

(Lomo cerdo, judías verdes)

28 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA

MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA CON TO

VERDURA+CARNE+FRUTA

16,56g

Sugerencia para Cena

21,48g 16,63g

3a8Años: 585 Kcal 9a13Años: 697 Kcal 14a18Años: 492 Kcal

ENSALADA+PESCADO+FRUTA

3,10g

Grasas A.g.s.

3,64g

A.z

19.38a

3a8Años: 611 Kcal 9a13Años: 775 Kcal 14a18Años: 941 Kcal

14 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES

PAN BLANCO Sugerencia para Cena **ENSALADA PASTA+QUESO FRESC** FRUTA Proteina H.Carb. 28,97g 60,86g 18,81g 23,15g 5,50g 1,06g 3a8Años: 590 Kcal 9a13Años: 690 Kcal 14a18Años: 809 Kcal **Abril**

Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.

En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

2025