



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

Nº Regit.: 493

Octubre
2025

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).

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

LUNES



06 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

CARNE EN SALSA CON VERDURAS

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
17,39g	84,51g	23,59g	20,43g	3,87g	4,16g
3aAños: 574 Kcal	9a13Años: 684 Kcal	14a18Años: 829 Kcal			

13 SOPA DE ALBÓNDIGAS

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
22,86g	86,39g	19,50g	23,91g	4,99g	4,41g
3aAños: 640 Kcal	9a13Años: 766 Kcal	14a18Años: 926 Kcal			

20 ARROZ TRES DELICIAS

PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,50g	91,87g	16,45g	19,12g	3,01g	2,69g
3aAños: 631 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 905 Kcal			

27 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA

PEZ A LA CORDOBESA

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
39,25g	63,77g	20,07g	24,33g	5,58g	1,89g
3aAños: 655 Kcal	9a13Años: 794 Kcal	14a18Años: 913 Kcal			

MARTES



07 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS

BACALAO FRITO CON LECHUGA Y MAIZ

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
YOGUR VERDURA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
10,78g	60,00g	20,23g	9,86g	2,50g	1,03g
3aAños: 447 Kcal	9a13Años: 486 Kcal	14a18Años: 505 Kcal			

14 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
YOGUR PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
41,49g	73,49g	20,36g	28,50g	6,04g	2,37g
3aAños: 716 Kcal	9a13Años: 827 Kcal	14a18Años: 939 Kcal			

21 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

ROSADA HORNO CON AJITOS Y ESPINACA

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
YOGUR PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
12,83g	80,13g	22,50g	11,24g	2,79g	3,93g
3aAños: 459 Kcal	9a13Años: 477 Kcal	14a18Años: 503 Kcal			

28 LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
YOGUR VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
26,85g	91,23g	22,18g	18,46g	3,69g	2,08g
3aAños: 636 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 849 Kcal			

MIERCOLES

01 SOPA DE PICADILLO

MERLUZA AL HORNO CON PISTO

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,12g	84,96g	18,00g	16,94g	3,70g	3,88g
3aAños: 601 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 1.011 Kcal			

08 PICADILLO DE TOMATE

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,29g	67,25g	20,32g	24,48g	5,48g	2,32g
3aAños: 609 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 910 Kcal			

15 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES

LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATU

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
39,82g	79,43g	23,13g	14,72g	3,16g	5,16g
3aAños: 590 Kcal	9a13Años: 716 Kcal	14a18Años: 491 Kcal			

22 ENSALADA PRIMAVERA

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,23g	75,20g	26,48g	12,61g	3,67g	2,56g
3aAños: 570 Kcal	9a13Años: 699 Kcal	14a18Años: 822 Kcal			

29 ARROZ BLANCO CON TOMATE

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g
3aAños: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			

JUEVES

02 LENTEJAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
25,40g	92,09g	21,74g	16,85g	2,61g	1,42g
3aAños: 606 Kcal	9a13Años: 813 Kcal	14a18Años: 948 Kcal			

09 CAZUELA DE FIDEOS

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
44,03g	70,90g	18,80g	20,87g	4,27g	4,49g
3aAños: 650 Kcal	9a13Años: 748 Kcal	14a18Años: 940 Kcal			

16 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
31,92g	84,89g	21,32g	16,66g	4,36g	2,60g
3aAños: 611 Kcal	9a13Años: 788 Kcal	14a18Años: 884 Kcal			

23 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
27,41g	96,46g	20,25g	24,04g	5,56g	1,78g
3aAños: 699 Kcal	9a13Años: 849 Kcal	14a18Años: 931 Kcal			

30 POTAJE DE GARBANZOS

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
42,94g	80,24g	21,33g	19,84g	2,41g	2,43g
3aAños: 611 Kcal	9a13Años: 734 Kcal	14a18Años: 838 Kcal			

VIERNES

03 MACARRONES CON JAMÓN YORK

SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑÓN

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,69g	89,12g	16,22g	30,12g	4,48g	2,00g
3aAños: 772 Kcal	9a13Años: 951 Kcal	14a18Años: 1.093 Kcal			

10 HABICHUELAS CON VERDURAS

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
32,94g	109,11g	17,60g	14,24g	2,15g	1,97g
3aAños: 671 Kcal	9a13Años: 824 Kcal	14a18Años: 961 Kcal			

17 ENSALADA MIXTA

ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
20,44g	71,68g	20,06g	23,33g	4,79g	1,21g
3aAños: 563 Kcal	9a13Años: 770 Kcal	14a18Años: 903 Kcal			

24 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA

SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS AL VINO C/

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
35,12g	73,46g	18,73g	20,90g	4,97g	4,00g
3aAños: 627 Kcal	9a13Años: 781 Kcal	14a18Años: 949 Kcal			

31 ENSALADA MIXTA

MACARRONES BOLOÑESA

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.g.s.	Sal
21,54g	77,40g	18,98g	22,95g	3,38g	1,65g
3aAños: 600 Kcal	9a13Años: 793 Kcal	14a18Años: 941 Kcal			