

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Gluten Boloñesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
 Salmón al Horno
 Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Crema de Verduras ECO**
 Tortilla Francesa
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 **Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina**
 Tortilla de Patata con Cebolla
 Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
 Merluza al Horno
 Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 **Pasta Sin Gluten con Tomate**
 Limanda en Salsa
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
 Tortilla de Patata con Cebolla
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)**
 Cocido Completo con Verduras
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Abadejo a la Andaluza (Harina Sin Gluten)
 Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Guisantes Rehogados
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
 Salchichas Frescas al Horno
 Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Estofado de Patatas con Verduras**
 Tortilla Francesa con Atún
 Ensalada Tricolor
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Pasta Sin Gluten al Gratén**
 Merluza a la Bilbaína
 Pimiento Asado en Guiso
Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 
FESTIVO

26 
FESTIVO

27 
FESTIVO

28 
FESTIVO

29 
FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Pasta Sin Huevo Boloñesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
 Salmón al Horno
 Champiñón Rehogado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 **Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina**
Limanda al Horno
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
 Merluza al Horno
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 **Pasta Sin Huevo con Tomate**
 Limanda en Salsa
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Filete de Pollo al Horno
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)**
 Cocido Completo con Verduras
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
 Abadejo a la Andaluza
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Guisantes Rehogados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

19 Paella de Verduras
 Salchichas Frescas al Horno
 Patatas Panadera
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Limanda al Horno
 Ensalada Tricolor
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Pasta Sin Huevo al Gratén**
 Merluza a la Bilbaína
 Pimiento Asado en Guiso
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Seseña Marzo 2024

Sin Proteína de la Leche de Vaca - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Salmón al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Lentejas con Chorizo
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 **Macarrones con Tomate**
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 **Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín**
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 **Coditos con Tomate**
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Crema de Calabacín ECO
Espirales a la Boloñesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5 Arroz con Tomate
Salmón al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Crema de Verduras ECO**
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1 Macarrones a la Mallorquina
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Guisantes Rehogados
Merluza al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

11 Crema de Verduras ECO
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12 Macarrones con Tomate
Limanda en Salsa
Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13 Arroz Tres Delicias
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

15 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Abadejo a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Ave + Fruta

18 Brócoli Salteado
Albóndigas de Ternera en Salsa
Guisantes Rehogados
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19 Paella de Verduras
Salchichas Frescas al Horno
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 **Estofado de Patatas con Verduras.**
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada Tricolor
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Judías Blancas con Choco
Pollo Asado
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Coditos al Gratén
Merluza a la Bilbaína
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25



FESTIVO

26



FESTIVO

27



FESTIVO

28



FESTIVO

29



FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.