

Menú Seseña Octubre 2026

Sin Gluten - - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

6 **Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe**
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada



13 Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

7 **Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten ni Huevo)**
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada



21 **Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)**
Cocido Completo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

28 Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Pollo Asado
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

8 Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

15 Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

29 Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Sin Gluten y Agua
Macedonia de Fruta Casera

2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



9 Crema de Calabacín y Puerro
Arroz Meloso con Verduritas

Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



16 **Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo)**
Garbanzos Crujientes al Horno

Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



23 Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves

Pan Sin Gluten y Agua
Yogur



12

19 **Crema de Verduras ECO**
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

26 **Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras**
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

20 **Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo**
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

27 **Estofado de Patatas con Verduras**
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada

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 Octubre 2026

Sin Huevo - - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes

- 5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz con Salchichas
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

12



- 19 Lentejas Castellanas
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26 Pasta s/gluten ni huevo con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6 Pasta s/gluten ni huevo con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



- 13 Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 20 Pasta s/gluten ni huevo al Ajillo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 21 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten ni Huevo)
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 28 Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Pollo Asado
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8 Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15 Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29 Sopa de Arroz con Calamares
Salchichas de Pavo al Horno
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



- 9 Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso
Pan y Agua
Yogur



- 16 Sopa de la Huerta (Fideos sin gluten ni Huevo)
Garbanzos Crujientes al Horno
Pan y Agua
Yogur



- 23 Arroz Pizzero
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)
Pan y Agua
Yogur



- 30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves
Pan y Agua
Yogur



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 Octubre 2026

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

Lunes

- 5 Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada



- 19 Lentejas Castellanas
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Martes

- 6 Pasta (integral) Salteada
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada



- 13 Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 20 Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 27 Lentejas Hortelanas
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 7 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 21 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 28 Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Pollo Asado
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 8 Patatas a la Riojana
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 15 Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera



- 22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 29 Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa de York
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

Viernes

- 2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave
Alubias Suaves

Pan y Agua
Yogur de Soja



- 9 Crema de Calabacín y Puerro
Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso

Pan y Agua
Yogur de Soja



- 16 Sopa de la Huerta
Garbanzos Crujientes al Horno

Pan y Agua
Yogur de Soja



- 23 Arroz con Tomate
Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas)

Pan y Agua
Yogur de Soja



- 30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Alubias Suaves

Pan y Agua
Yogur de Soja



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 Octubre 2026

Sin Legumbre (sí pasta y pan) - - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5** Crema de Zanahoria ECO
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 6** Macarrones Integrales con salsa al Pepe
Pollo al Ajillo
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 7** *Sopa de Fideos*
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 1** Arroz con Salsa de Pimientos Asados
Pollo Asado
Verduras Asadas
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 2** *Crema de Verduras ECO*
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

- 12** 

- 13** Coliflor a la Gallega
Ragout de Ternera con Verduras (Patatas en Guiso)
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 14** *Estofado de Patatas con Verduras*
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 8** *Estofado de Patatas con Verduras.*
Merluza a la Marinera
Tomate Aliñado con AOVE
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 9** Crema de Calabacín y Puerro
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Yogur

- 19** *Crema de Verduras ECO.*
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 20** Macarrones Integrales al Ajillo
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 21** *Sopa de Fideos*
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 15** Arroz con Calamares
Palometa con Tomate
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 16** Sopa de la Huerta
Cinta de Lomo al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

- 26** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras
Lomo al Ajillo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 27** *Estofado de Patatas con Verduras*
Abadejo al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

- 28** Crema Fina de Patata
Pollo Asado
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 22** *Crema de Zanahoria ECO*
Pescadito Enharinado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 23** Arroz Pizzero
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur

- 29** Sopa de Arroz con Calamares
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga
Pan Integral y Agua
Macedonia de Fruta Casera

- 30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana
Cinta de Lomo Fresca al Horno
Pimientos Asados
Pan y Agua
Yogur



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.