

Menú Seseña Enero 2025

Sin Gluten - - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8	Pasta Sin Gluten con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9	Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
13	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15	Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Pasta Sin Gluten con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20	Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22	Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Merluza Andaluza (Harina Sin Gluten) Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24	Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
27	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28	Paella Mixta Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29	Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo con Verduras Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30	Pasta Sin Gluten Boloñesa Merluza al Horno Verduras Asadas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8	Pasta Sin Huevo con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Lácteo
13	Lentejas con Chorizo Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo	14	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta	15	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Pasta Sin Huevo con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17	Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta
20	Judías Verdes con Tomate Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	22	Fideuá de Verduras ECO (pasta sin gluten ni huevo) Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24	Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
27	Lentejas con Chorizo Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	28	Paella Mixta Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	29	Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30	Pasta Sin Huevo Boloñesa Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Seseña Enero 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8	Macarrones con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9	Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
13	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15	Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17	Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20	Arroz Rehogado Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	21	Crema de Calabacín ECO Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22	Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24	Crema de Verduras ECO Salmón al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
27	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28	Paella Mixta Salmón al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29	Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30	Espirales a la Boloñesa Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Seseña Enero 2025

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9	Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
13	Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17	Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20	Judías Verdes con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22	Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24	Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
27	Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28	Paella Mixta Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30	Espirales a la Boloñesa Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur de Soja Cena: Arroz + Pescado + Fruta

mediterránea

Menú Seseña Enero 2025

Sin Lentejas - - Colegio Sisius (Seseña)

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8	Macarrones con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9	Crema de Zanahoria ECO Tortilla de Patata con Cebolla Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	10	Paella de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo
13	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	14	Arroz con Tomate Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	15	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	16	Macarrones con Atún Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	17	Crema de Verduras ECO Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Huevo + Fruta
20	Judías Verdes con Tomate Huevos Villarroy Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	21	Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	22	Fideuá de Verduras ECO Merluza a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	23	Sopa de Arroz Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Fruta	24	Guisantes a la Sevillana Salmón al Horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
27	Estofado de Patatas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28	Paella Mixta Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	29	Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30	Espirales a la Boloñesa Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	31	Crema de Calabacín ECO Lacón al horno Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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.