Colegio SEI
San José

Mes de Abril de 2024

Olmata

LUNES 1
NO LECTIVO

MARTES 2
Macarrones Amatriciana
Supremas de Merluza
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 3
Crema Hortelana
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 4
Paella Mixta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5
Lentejas con Calabaza
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 8
Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 9
Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10
Coditos a la Española
Tortilla de Calabacín
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 11
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta Variada, Pan y Agua
638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 12
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 15
Macarrones Napolitana
Merluza a la Romana
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada, Pan y Agua
870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16
Arroz con Tomate
Revuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17
Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18
Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19
Sopa Maravilla
Contramuslo a la Cazadora
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22
Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada, Pan y Agua
754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 23
Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MIÉRCOLES 24
Crema de Calabacín
Merluza Enharinada
Arroz Pilaf
Yogur o Fruta, Pan y Agua
690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 25
Espirales con Tomate
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
Fruta Variada, Pan y Agua
792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29
Lentejas con Arroz
Bacalao Orly
Menestra Rehogada
Fruta Variada, Pan y Agua
768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30
Espaguetis al Ajillo
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA
- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria

Swiss Certified
ISO 9001

Colegio SEI
San José

Mes de Abril de 2024

Olmata

LUNES 1
NO LECTIVO

MARTES 2
Macarrones Amatriciana
Supremas de Merluza
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
760 Kcal. 25,24g Prot. 83,33g H.C. 34,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 3
Crema Hortelana
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Yogur, Pan y Agua
588 Kcal. 23,52g Prot. 54,46g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 4
Paella Mixta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
640 Kcal. 30,66g Prot. 65,28g H.C. 28,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5
Lentejas con Calabaza
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo, Pan y Agua
721 Kcal. 27,83g Prot. 71,18g H.C. 32,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 8
Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
666 Kcal. 29g Prot. 83,26g H.C. 22,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 9
Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
527 Kcal. 29,82g Prot. 46,21g H.C. 23,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10
Coditos a la Española
Tortilla de Calabacín
Verduritas Dado
Yogur, Pan y Agua
799 Kcal. 27,47g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 11
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta Variada, Pan y Agua
511 Kcal. 22,16g Prot. 47,6g H.C. 24,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 12
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
P. Lácteo, Pan y Agua
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 15
Macarrones Napolitana
Merluza a la Romana
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada, Pan y Agua
776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16
Arroz con Tomate
Revuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17
Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Yogur, Pan y Agua
673 Kcal. 18,68g Prot. 63,28g H.C. 31,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18
Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
625 Kcal. 40,75g Prot. 46,88g H.C. 27,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19
Sopa Maravilla
Contramuslo a la Cazadora
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
544 Kcal. 24,03g Prot. 56,24g H.C. 25,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22
Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada, Pan y Agua
684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 23
Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MIÉRCOLES 24
Crema de Calabacín
Merluza Enharinada
Arroz Pilaf
Yogur, Pan y Agua
552 Kcal. 23,32g Prot. 59,49g H.C. 23,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 25
Espirales con Tomate
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
Fruta Variada, Pan y Agua
634 Kcal. 30,44g Prot. 69,55g H.C. 24,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
546 Kcal. 21,43g Prot. 44,08g H.C. 29,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29
Lentejas con Arroz
Bacalao Orly
Menestra Rehogada
Fruta Variada, Pan y Agua
694 Kcal. 28,06g Prot. 85,43g H.C. 23,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30
Espaguetis al Ajillo
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
606 Kcal. 28,96g Prot. 78,71g H.C. 29,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

Swiss Certified
ISO 9001

Colegio SEI
San José

Mes de Abril de 2024

Olmata

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	**2** Macarrones Amatriciana Merluza a la Plancha Verduritas Dado Fruta Variada, Pan y Agua	**3** Crema Hortelana Escalopines en Salsa Patatas Fritas Yogur o Fruta, Pan y Agua	**4** Paella Mixta Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**5** Crema de Verduras Tortilla Española Ens de Lechuga y Zanah P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
8 Arroz a la Boloñesa Gallo San Pedro en Salsa Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**9** Patatas Guisadas Cinta de Lomo a la Plancha Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada, Pan y Agua	**10** Macarrones a la Española Tortilla de Calabacín Verduritas Dado Yogur o Fruta, Pan y Agua	**11** Crema de Zanahorias Pollo Asado Patatas Panadera Fruta Variada, Pan y Agua	**12** Sopa de Fideos Cocido Madrileño P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
15 Macarrones Napolitana Merluza a la Romana Judías Verdes Rehogadas Fruta Variada, Pan y Agua	**16** Arroz con Tomate Revuelto de Jamón York Extra Ens de Lechuga y Zanah Fruta Variada, Pan y Agua	**17** Crema Parmentier Albóndigas Caseras a la Cazuela Patatas Fritas Yogur o Fruta, Pan y Agua	**18** Judías Blancas Guisadas Palometa a la Riojana Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**19** Sopa de Fideos Contramuslo a la Cazadora Verduritas Dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
22 Arroz con Verduras Haamburguesa Casera a la Plancha Ensalada de Lechuga Fruta Variada, Pan y Agua	**23** Garbanzos Castellanos Tortilla de Queso Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada, Pan y Agua	**24** Crema de Calabacín Merluza Enharinada Arroz Pilaf Yogur o Fruta, Pan y Agua	**25** Macarrones con Tomate Lomo en Salsa Duo de Verduras Fruta Variada, Pan y Agua	**26** Judías Verdes con Jamón Jamoncitos de Pollo Patatas Dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
29 Crema de Verduras Bacalao Orly Menestra Rehogada Fruta Variada, Pan y Agua	**30** Espaguetis al Ajillo Jamon York Extra al Horno Ens de Lechuga y Maiz Fruta Variada, Pan y Agua			

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Celiacos

Swiss Certified
ISO 9001

Menú Cardiosaludable

Colegio SEI
San José

Mes de Abril de 2024

Olmata

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	**2** Macarrones Amatriciana Supremas de Merluza Verduritas Dado Fruta Variada, Pan y Agua	**3** Crema Hortelana Filete Ruso Patatas Fritas Yogur o Fruta, Pan y Agua	**4** Paella Mixta Filete de Pollo a la Plancha Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**5** Lentejas con Calabaza Tortilla Española Ens de Lechuga y Zanah P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
8 Arroz a la Boloñesa Gallo San Pedro en Salsa Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**9** Patatas Guisadas Contramuslo de Pollo Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada, Pan y Agua	**10** Coditos con Tomate Tortilla de Calabacín Verduritas Dado Yogur o Fruta, Pan y Agua	**11** Crema de Zanahorias Pollo Asado Patatas Panadera Fruta Variada, Pan y Agua	**12** Sopa de Cocido Cocido Madrileño P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
15 Macarrones Napolitana Merluza a la Romana Judías Verdes Rehogadas Fruta Variada, Pan y Agua	**16** Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ens de Lechuga y Zanah Fruta Variada, Pan y Agua	**17** Crema Parmentier Albóndigas a la Cazuela Patatas Fritas Yogur o Fruta, Pan y Agua	**18** Judías Blancas Guisadas Palometa a la Riojana Ensalada Mixta Fruta Variada, Pan y Agua	**19** Sopa Maravilla Contramuslo a la Cazadora Verduritas Dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
22 Arroz con Verduras Hamburguesa a la Plancha Ensalada de Lechuga Fruta Variada, Pan y Agua	**23** Garbanzos Guisados Tortilla de Queso Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada, Pan y Agua	**24** Crema de Calabacín Merluza Enharinada Arroz Pilaf Yogur o Fruta, Pan y Agua	**25** Espirales con Tomate Filete Ruso Duo de Verduras Fruta Variada, Pan y Agua	**26** Judías Verdes Salteadas Jamoncitos de Pollo Patatas Dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
29 Lentejas con Arroz Bacalao Orly Menestra Rehogada Fruta Variada, Pan y Agua	**30** Espaguetis al Ajillo Salchichas de Pavo Ens de Lechuga y Maiz Fruta Variada, Pan y Agua			

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Dieta exenta de cerdo

Swiss Certified ISO 9001

Menú Cardiosaludable