Noviembre 2026 - EUROPA

Basal - . - Colegio SEI Europa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Ensalada de Mixta Alubias Pintas Estofadas Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	**4** Arroz Blanco con Tomate Lomo Adobado Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**5** Lentejas a la Castellana Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga Yogur Pan Integral	**6** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Pollo Asado a las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan
	Kcal: 509 ***Lip:*** 15,11 ***Prot:*** 20,19 ***HC:*** 72,98	***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 19,13 ***Prot:*** 27,97 ***HC:*** 94,34	***Kcal:*** 639 ***Lip:*** 22,89 ***Prot:*** 25,57 ***HC:*** 83,35	***Kcal:*** 649 ***Lip:*** 26,23 ***Prot:*** 31,96 ***HC:*** 83,95
9 Lentejas Estofadas Merluza con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**10** Arroz Meloso con Verduras Tortilla Francesa Tomate Aliñado Fruta de Temporada Pan Integral	**11** Garbanzos Estofados Hamburguesa Vegetal al Horno Ensalada de Maíz con Zanahoria Fruta de Temporada Pan	**12** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Merluza al Horno Pimientos Rojos Asados Yogur Natural Pan Integral	**13** Crema de Calabacín y Puerro Lomo Asado a la Gallega Patatas Dado Fruta de Temporada Pan
Kcal: 578 ***Lip:*** 17,94 ***Prot:*** 31,14 ***HC:*** 76,48	***Kcal:*** 628 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 14,92 ***HC:*** 97,48	***Kcal:*** 854 ***Lip:*** 27,89 ***Prot:*** 28,97 ***HC:*** 120,32	***Kcal:*** 626 ***Lip:*** 21,83 ***Prot:*** 29,25 ***HC:*** 78,36	***Kcal:*** 517 ***Lip:*** 17,83 ***Prot:*** 24,94 ***HC:*** 65,18
16 Crema de Calabaza Escalope de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan	**17** Patatas Riojanas Albóndigas de Merluza con Tomate Zanahorias en Guiso Fruta de Temporada Pan Integral	**18** Ensalada de Mixta Alubias Blancas Suaves Calabaza en Guiso Fruta de Temporada Pan	**19** Sopa de Estrellas Estofado de Ternera Ensalada de Maíz con Zanahoria Yogur Pan Integral	**20** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Huevos Rellenos de Atún y Mayonesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan
Kcal: 542 ***Lip:*** 24,22 ***Prot:*** 15,53 ***HC:*** 65,81	***Kcal:*** 632 ***Lip:*** 28,76 ***Prot:*** 25,83 ***HC:*** 68,31	***Kcal:*** 537 ***Lip:*** 15,53 ***Prot:*** 19,98 ***HC:*** 82,57	***Kcal:*** 551 ***Lip:*** 21,57 ***Prot:*** 30,45 ***HC:*** 60,66	***Kcal:*** 635 ***Lip:*** 23,67 ***Prot:*** 23,03 ***HC:*** 81,15
23 Arroz Blanco con Tomate Albóndigas de Pollo a la Naranja. Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada Pan	**24** Ensalada de Patata Potaje de Garbanzos Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada Pan Integral	**25** Crema de Verduras Lomo al Pepe Champiñones Salteados Fruta de Temporada Pan	**26** Macarrones Integrales con Salsa de Tomate Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Yogur Pan Integral	**27** Guiso de Lentejas Merluza al Horno Salsa mahonesa Fruta de Temporada Pan
Kcal: 559 ***Lip:*** 15,65 ***Prot:*** 10,45 ***HC:*** 98,48	***Kcal:*** 660 ***Lip:*** 23,11 ***Prot:*** 22,66 ***HC:*** 90,06	***Kcal:*** 532 ***Lip:*** 22,70 ***Prot:*** 24,91 ***HC:*** 57,58	***Kcal:*** 675 ***Lip:*** 24,09 ***Prot:*** 18,78 ***HC:*** 91,93	***Kcal:*** 641 ***Lip:*** 26,68 ***Prot:*** 30,50 ***HC:*** 73,12
30 Crema de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada Pan				
Kcal: 442 ***Lip:*** 18,44 ***Prot:*** 12,36 ***HC:*** 57,30				

mediterránea

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Plátano, naranja, pera y manzana)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo