



MENÚ SEAT COMPONENTES

JUNIO 2020



SEMANA 27	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
PRIMEROS	FUSSILI CUATRO QUESOS	FABADA ASTURIANA	FETUCCINI EN SALSA DE TOMATE ★	FIDEUÁ DE POLLO ★	LENTEJAS ESTOFADAS ★
	ARROZ DE VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA MEDITERRANEA ★	SOPA DE AVE CON FIDEOS ★	CREMA DE ZANAHORIA ★
SEGUNDOS	POLLO A LA CERVEZA ★	LOMO ASADO A LA NARANJA ★	HAMBURGUESA DE TERNERA ★	CHULETA DE CERDO EN SALSA DE FRAMBUESA ★	HUEVOS CON CHORIZO ★
	LENTEJAS ECO CON SAMFAINA ★	MERLUZA GUISADA CON VERDURAS Y TOMATE ★	LENGUADINA CON PATATAS ★	PESCADO FRESCO ★	EMPANADILLAS DE BONITO ★
PLATO EXTRA	WoK DE TERNERA CON TAGLIATELLI ★	SEPIA CON VERDURAS Y PASTA ★	WoK DE POLLO CON TAGLIATELLI ★	POLLO CON ARROZ BERENJENA Y PIMIENTOS ★	WoK DE ATÚN BERENJENA Y PIMIENTOS ★
	ENSALADA DE RULO DE CABRA CON NUECES Y MÓDENA ★	ESQUEIXADA DE BACALAO Y NARANJA ★	SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA ★	HAMBURGUESA COMPLETA ★	ENTRAÑA DE TERNERA CON PATATA ASADA ★
SALUDABLE	MENESTRA DE VERDURAS	BRÓCOLI CON PATATAS AL VAPOR	PARRILLADA DE VERDURAS ★	COLIFLOR CON AJADA Y BACON ★	ESPINACAS A LA CATALANA ★
PLANCHA	CHULETA DE CERDO ★	PECHUGA DE POLLO ★	PAVO A LA PLANCHA ★	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	HAMBURGUESA DE TERNERA ★
	EMPERADOR ★	MERLUZA ★	LENGUADINA ★	PESCADO FRESCO ★	SEPIA CON AJO Y PEREJIL ★
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERA ★	ARROZ AL CURRY ★	PATATAS FRITAS ★	CALABACÍN AL HORNO ★	PATATAS DOLLAR ★
	CHAMPIÑONES SALTEADOS ★	COUS COUS ★	MONGETES CON AJO Y PEREJIL ★	ARROZ SALTEADO ★	PASTA TRICOLOR ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO





MENÚ SEAT COMPONENTES JULIO 2020



SEMANA 28	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
PRIMEROS	CANELONES BOLOÑESA ★	MARMITAKO ★	CREMA DE MARISCO ★	PAELLA MIXTA	PIZZA CASERA ★
	SOPA DE VERDURAS CON PASTA MARAVILLA ★	ENSALADA CÉSAR ★	PASTA SALTEADA CON CHAMPIÑONES ★	ENSALADA DE LENTEJAS	ALUBIAS CON OREJA Y CHORIZO ★
SEGUNDOS	CUARTOS DE POLLO ASADOS AL TOMILLO ★	REDONDO DE TERNERA ★	POLLO AL AJILLO ★	CONEJO A LA CAZADORA	PARRILLADA DE CARNE ★
	TAGLIATELLE CON CHAMPIÑONES ★	PALOMETA EN ADOBO DE SOJA ★	PESCADO FRESCO ★	BACALAO A LA LLAUNA	SALMÓN AL HORNO ★
PLATO EXTRA	WoK DE TERNERA CON TAGLIATELLI ★	SEPIA CON VERDURAS Y PASTA ★	WoK DE POLLO CON TAGLIATELLI ★	GAMBAS A LA PLANCHA ★	WoK DE ATÚN BERENJENA Y PIMIENTOS ★
	ATÚN CON SOJA Y SÉSAMO ★	COUS COUS CON MENTA Y LIMA ★	CHURRASCO CON SALSA BARBACOA ★	ENSALADA DE QUINOA Y CHERRYS ★	ENTRECOT A LA PARRILLA ★
SALUDABLE	ACELGA CON PATATA ★	GUISANTES CON JAMÓN ★	JUDÍAS VERDES CON PATATAS ★	ALCACHOFAS AL VAPOR	ESPINACAS AL GRATÉN ★
PLANCHA	SECRETO DE CERDO ★	BROCHETA DE AVE ★	PECHUGA DE POLLO ★	SALCHICHAS	CHURRASCO CON CHIMICHURRI ★
	BACALAO A LA PLANCHA ★	PALOMETA A LA PLANCHA ★	PESCADO FRESCO A LA PLANCHA ★	BACALAO AL VAPOR	SALMÓN A LA PLANCHA ★
GUARNICIÓN	DADOS DE PATATA AL AJILLO ★	ARROZ CON AJO Y PEREJIL ★	PATATAS AL TOMILLO ★	CALABACÍN ASADO	PATATAS PARISINAS ★
	SALTEADO DE VERDURITAS ★	FUSILLI AL TOMILLO ★	RATATUILLE (PISTO) ★	PIPERRADA	PIMIENTOS VERDES FRITOS ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO





MENÚ SEAT COMPONENTES JULIO 2020



SEMANA 29	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PRIMEROS	MACARRONES BOLOÑESA ★	GARBANZOS A LA RIOJANA ★	TALLARINES CON ESPINACAS ★	FIDEUÁ ★	ARROZ TRES DELICIAS ★
	CREMA DE PUERROS ★	ENSALADA CAMPERA DE PATATA ★	CREMA DE VERDURAS ★	ENSALADILLA RUSA ★	SOPA DE PESCADO ★
SEGUNDOS	CHULETA DE SAJONIA AL OPORTO ★	RAGOUT DE POLLO AL CURRY ★	MAGRO CON SETAS ★	CROQUETAS DE LA ABUELA ★	HUEVOS FRITOS CON BACON ★
	HAMBURGUESA VEGETAL ★	EMPERADOR CON TOMATE Y CEBOLLA ★	PESCADO FRESCO ★	CALAMARES ENCEBOLLADOS ★	TILAPIA CON AJOS CONFITADOS ★
PLATO EXTRA	WoK DE TERNERA CON TAGLIATELLI ★	SEPIA CON VERDURAS Y PASTA ★	WoK DE POLLO CON TAGLIATELLI ★	HAMBURGUESA COMPLETA ★	WoK DE ATÚN BERENJENA Y PIMIENTOS ★
	PINCHO MORUNO CON ESPECIAS EXÓTICAS ★	ENSALADA DE FETA Y OLIVAS NEGRAS ★	LUBINA A LA DONOSTIARRA ★	TOSTA DE ESCALIBADA CON ANCHOAS ★	SALMÓN Y VERDURAS A LA PARRILLA ★
SALUDABLE	COLIFLOR CON AJADA Y BACON ★	ESPINACAS A LA CATALANA ★	BORRAJA CON PATATA ★	GUISANTES CON JAMÓN ★	MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR ★
PLANCHA	PECHUGA DE PAVO ★	HAMBURGUESA DE TERNERA ★	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA ★	CHULETA DE CORDERO ★
	BACALAO A LA PLANCHA ★	EMPERADOR A LA PLANCHA ★	PESCADO FRESCO ★	MERLUZA PLANCHA ★	TILAPIA PLANCHA ★
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERA ★	ARROZ BASMATI ★	PATATAS DADO ESPECIADAS ★	PURÉ DE PATATA AL AJILLO ★	AROS DE CEBOLLA ★
	CHAMPIÑONES SALTEADOS ★	VERDURAS JULIANA AL SÉSAMO ★	MONGETES CON AJO Y PEREJIL ★	TOMATE A LA PARRILLA ★	PATATAS FRITAS CLÁSICAS ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

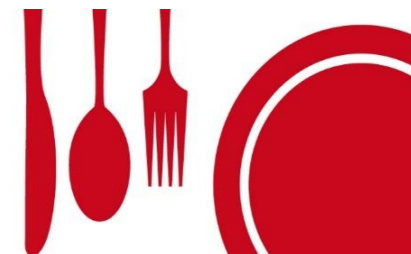
Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



MENÚ SEAT COMPONENTES

JULIO 2020

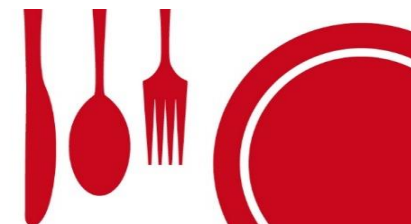


SEMANA 30	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMEROS	ESPAGUETIS A LA PUTANESCA ★	LENTEJAS A LA AVILEÑA ★	SOPA DE LA ABUELA ★	PAELLA MARINERA ★	PIZZA CASERA ★
	SOPA CON PICADILLO DE JAMÓN ★	ROLLITOS DE PRIMAVERA ★	CAZUELA DE PATATAS Y BACALAO ★	ENSALADA DE TOMATE ★	LAZOS A LA CARBONARA ★
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTO ★	MUSLITOS DE POLLO ASADOS ★	MUSLITOS DE POLLO ASADOS ★	CERDO ASADO ★	REDONDO ASADO AL OPORTO ★
	MERLUZA CON CREMA DE MARISCO ★	GALLOS AL LIMÓN ★	ATÚN ENCEBOLLADO ★	PESCADO FRESCO EN SALSA ★	CABRACHO A LA NARANJA ★
PLATO EXTRA	WoK DE TERNERA CON TAGLIATELLI ★	SEPIA CON VERDURAS Y PASTA ★	WoK DE POLLO CON TAGLIATELLI ★	POLLO CON ARROZ BERENJENA Y PIMIENTOS ★	WoK DE ATÚN BERENJENA Y PIMIENTOS ★
	ENSALADA DE RULO DE CABRA CON NUECES Y MÓDENA ★	ESQUEIXADA DE BACALAO Y NARANJA ★	SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA ★	GAMBAS A LA PLANCHA ★	ENTRAÑA DE TERNERA CON PATATA ASADA ★
SALUDABLE	BRÓCOLI AL GRATÉN ★	BRÓCOLI GRATINADO ★	ACELGAS CON PATATA ★	ESPINACAS A LA CREMA ★	JUDÍAS VERDES CON PATATA ★
PLANCHA	PECHUGA DE PAVO ★	SALCHICHAS DE CERDO ★	FILETE DE CONTRAMUSLO ★	CHULETA DE CERDO ★	PECHUGA DE POLLO ★
	MERLUZA ★	GALLOS PLANCHA ★	ATÚN A LA PLANCHA ★	PESCADO FRESCO ★	CABRACHO PLANCHA ★
GUARNICIÓN	PATATAS BRAVAS ★	ARROZ CON AJO Y PEREJIL ★	PATATAS FRITAS ★	ESPAGUETIS AL PESTO ★	PATATAS DADO ★
	SAMFAINA ★	BRÓCOLI SALTEADO CON AJOS ★	CALABAZA ASADA ★	PIPERRADA ★	MANZANA ASADA ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



SEMANA 31	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
PRIMEROS	MACARRONES CARBONARA ★	CREPES DE JAMÓN Y QUESO ★	ALUBIAS CON CHORIZO ★	FIDEUÁ MAR Y MONTAÑA ★	FARFALLE GORGONZOLA ★
	LENTEJAS ESTOFADAS ★	PATATAS RIOJANA ★	CREMA DE CALABACÍN ★	ENSALADA DE PATATA, YORK Y HUEVO ★	COCA DE RECAPTE ★
SEGUNDOS	ALITAS ADOBADAS CON MIEL Y CANELA ★	POLLO AL AJILLO ★	LOMO ASADO CON MIEL Y MOSTAZA ★	ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA ★	HUEVOS CON BUTIFARRA ★
	HAMBURGUESA VEGETAL ★	MERLUZA A LA BILBAÍNA ★	LENGUADINA A LA MENIERE ★	PESCADO FRESCO AL HORNO ★	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE ★
PLATO EXTRA	WoK DE TERNERA CON TAGLIATELLI ★	SEPIA CON VERDURAS Y PASTA ★	WoK DE POLLO CON TAGLIATELLI ★	HAMBURGUESA COMPLETA ★	WoK DE ATÚN BERENJENA Y PIMIENTOS ★
	ATÚN CON SOJA Y SÉSAMO ★	ENSALADA COUS COUS CON MENTA ★	CHURRASCO CON SALSA BARBACOA ★	ENSALADA DE QUINOA Y CHERRYS ★	KEBAB EN PAN DE PITA ★
SALUDABLE	COLIFLOR GRATINADA ★	ESPINACAS A LA CATALANA ★	JUDIA VERDE CON PATATA ★	ZANAHORIA BABY Y PATATA AL VAPOR ★	COLES DE BRUSELAS AL VAPOR ★
PLANCHA	CHULETA DE CERDO ★	CONTRAMUSLO DE POLLO ★	PECHUGA DE PAVO ★	PUNTAS DE SOLOMILLO DE CERDO ★	PECHUGA DE POLLO ★
	ATÚN A LA PLANCHA ★	MERLUZA PLANCHA ★	LENGUADINA PLANCHA ★	PESCADO FRESCO ★	PALOMETA A LA PLANCHA ★
GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS CLÁSICAS ★	ARROZ SALTEADO CON PASAS ★	PURÉ DE PATATA AL PIMENTÓN ★	ARROZ PROVENZAL ★	PATATAS ESPECIADAS ★
	CALABACÍN A LA PROVENZAL ★	GUARNICIÓN DE COCIDO ★	ITALIAN GRILLÉ ★	VERDURAS JULIANA CON SÉSAMO ★	PISTO SALTEADO ★

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

Opcionales: Consomé o Gazpacho (temporada) / Bistec de ternera / Guarnición: Mezclum / Patatas Chips

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO