



Colegio SEI
La Merced

Mes de

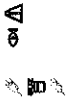
Junio

de 2025

Verare

LUNES 22

Arroz con Tomate
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua
710 Kcal. 16,66g Prot. 88,97g H.C. 38,72g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua
733 Kcal. 22,74g Prot. 71,9g H.C. 33,74g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 23

Ensalada Campesina
Escalopines a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
587 Kcal. 23,63g Prot. 48,21g H.C. 26,11g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 30

Ensaladilla Rusa
Contramuseo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta, Pan y Agua
317 Kcal. 43,04g Prot. 66,68g H.C. 38,11g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:

MÉRCOLES 24

Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta, Pan y Agua
597 Kcal. 19,08g Prot. 81,68g H.C. 29,98g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 25

Garbanzos Salteados
Tortilla fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
648 Kcal. 31,98g Prot. 90,45g H.C. 32,58g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 26

Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta, Pan y Agua
673 Kcal. 26,96g Prot. 66,68g H.C. 31,92g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- cacaohuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- gluten
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sesamo
- sulfitos
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazos de varios alérgenos

Campamento de Verano

