



SEAT S.A.

MENÚ CTS / CROS SEPTIEMBRE 2021

| SEMANA 36 | LUNES 06 | MARTES 07 | MIÉRCOLES 08 | JUEVES 09 | VIERNES 10 |
|----------------------|---|--|--|---|---|
| PRIMEROS | DHAL DE LENTEJAS TANDOORI CON VERDURAS MARINADAS ★ | FIDEUÁ DE COSTILLA ★ | ROLLITOS PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA ★ | ARROZ MARINERA ★ | PIZZA DE LA CASA ★ |
| | BRÓCOLI CON SALSA DE NUECES Y QUESO DE CABRA ★ | ENSALADA DE GRANADA Y BACON ★ | CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ★ | ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON SALSA PESTO ★ | ENSALADILLA MARINERA ★ |
| SEGUNDOS | LIBRITOS DE LOMO ★ | TAJÍN DE TERNERA CON VERDURAS Y CÚRCUMA ★ | POLLO A L'AST ★ | BUTIFARRA "ESPARRAGADA" CON AJOS TIERNOS Y GAMBAS ★ | HUEVOS FRITOS CON BACON ★ |
| | ATÚN CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO ASADOS ★ | SALMÓN CON DADOS DE TOMATE CONFITADO Y ALBAHACA ★ | FILETE DE CABALLA A LA MALLORQUINA ★ | RABAS ★ | PESCADO FRESCO S/M ★ |
| PLATO EXTRA | ENSALADA CON RULO DE CABRA, ESPINACAS, MAGO Y VINAGRETA DE CÍTRICOS ★ | LIBRITOS DE LOMO CON PARMESANO, SOBRASADA Y VERDURITAS ★ | PATO A LA PIMIENTA VERDE CON VERDURAS GRILL Y PATATAS ASADAS ★ | 1/2 PICANTÓN CON GUARNICIÓN ★ | PASTA RADIATORI CON PESTO A LA MARINERA ★ |
| PLATO HEALTHY | QUINOA, ARROZ, BRÓCOLI Y RAPE CON CHILE THAI ★ | PASTA INTEGRAL, POLLO TERIYAKI Y VERDURAS FRESCAS ★ | WOK DE TRIGO, TOFU Y VERDURAS CON KALE Y SOJA ★ | FIDEOS DE ARROZ, CALDO DASHI Y VERDURITAS ★ | WOK DE ARROZ CON VERDURAS, POLLO MANGO Y CACAHUETES ★ |
| RÉGIMEN | BRÓCOLI ★ | JUDIAS VERDES ★ | MENESTRA ★ | ACELGAS ★ | TRICOLOR DE VERDURAS ★ |
| PLANCHA | FILETE DE POLLO ★ | CHURRASCO DE TERNERA ★ | HAMBURGUESAS ★ | CONEJO ★ | CHULETAS DE LOMO SAJONIA ★ |
| | HAMBURGUESAS VEGETARIANAS ★ | ATÚN ★ | SALMÓN ★ | FILETE DE MERLUZA ★ | SEPIA ★ |
| GUARNICIÓN | PATATAS GAJO ★ | CALABAZA AL GRATEN ★ | TOMATE PROVENZAL ★ | ALUBIAS SALTEADAS ★ | VERDURAS GRILL ★ |
| | SALTEADO DE PUERROS CON ALCACHOFAS ★ | ARROZ CON VERDURITAS ★ | PATATAS AL HORNO ★ | BERENJENA AL HORNO ★ | PATATAS FRITAS ★ |

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

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

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



SEAT S.A.



FECHA REVISIÓN: 24/08/21



SEAT S.A.

MENÚ CTS / CROS SEPTIEMBRE 2021

| SEMANA 37 | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|----------------------|--|---|--|--|--|
| PRIMEROS | TRINXAT DE LA CERDAÑA ★ | ENSALADA DE ARROZ TRES DELICIAS ★ | GARBANZOS CON CALABAZA Y BUTIFARRA NEGRA ★ | FIDEUÀ CON ALLIOLI ★ | BERENJENA RELLENA DE ATÚN Y VERDURAS AL GRATÉN ★ |
| | MACARRONES SALTEADOS CON VERDURITAS AL CURRY ★ | CREMA DE BRÓCOLI Y GORGONZOLA ★ | COGOLLOS CON VINAGRETA DE ESCALIBADA ★ | GUISANTES A LA FRANCESA ★ | ENSALADA CESAR ★ |
| SEGUNDOS | GALTAS ASADAS ★ | ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ALBAHACA ★ | ALITAS DE POLLO MARINADAS ★ | ASADO DE TERNERA CON SETAS ★ | HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA ★ |
| | HEURA CON VERDURITAS THAI ★ | FILETE DE MERLUZA SALSA HOLANDESA ★ | BACALAO A LA LLAUNA ★ | PESCADO FRESCO S/M ★ | CAZON EN ADOBO ★ |
| PLATO EXTRA | PITA RELLENA CON SALSA TZATZIKI ★ | HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y PATATAS PANADERA ★ | FOCCACIA MEDITERRÁNEA CON SALMÓN AHUMADO Y SALSA DE ENELDO ★ | CALAMARCITOS A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ★ | FILETE RUSO AL VAPOR CON ÑOQUIS A LA PARMESANA ★ |
| PLATO HEALTHY | POKE DE ATÚN Y AGUACATE CON FRUTOS SECOS ★ | WOK DE VERDURAS, SOJA Y TERNERA ★ | CALABAZA, POLLO MARINADO, MIX DE ENSALADAS Y HUMMUS DE ZANAHORIA ★ | LENTEJAS ECO, PEPINO Y QUESO FETA CON MEZCLUN DE ENSALADAS ★ | KORMA DE BACALAO ★ |
| RÉGIMEN | JUDÍAS VERDES ★ | BRÓCOLI ★ | COLES DE BRUSELAS ★ | GUISANTES ★ | ESPINACAS ★ |
| PLANCHA | CONTRAMUSLO DE POLLO ★ | CHURRASCO DE TERNERA ★ | CHORIZO CRIOLLO ★ | SALCHICHAS DE POLLO ★ | CORDERO ★ |
| | CAELLA ★ | CALAMAR ★ | FILETE DE MERLUZA ★ | ROSADA ★ | MARLÍN ★ |
| GUARNICIÓN | AROS DE CEBOLLA ★ | CALABACÍN AL HORNO ★ | PATATAS STEAKHOUSE ★ | COUS COUS CON CÚRCUMA ★ | PATATAS FRITAS ★ |
| | PIMIENTOS AL HORNO ★ | ALCACHOFAS REBOZADAS ★ | MENESTRA SALTEADA ★ | JUDÍAS VERDES CON DADOS DE TOMATE ★ | ZANAHORIA SALTEADAS CON AJOS TIERNOS ★ |

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

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

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



SEAT S.A.



FECHA REVISIÓN: 24/08/21



SEAT S.A.

MENÚ CTS / CROS SEPTIEMBRE 2021

| SEMANA 38 | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
|----------------------|--|---|--|---|--|
| PRIMEROS | LASAÑA VEGETAL CON SALSAS NAPOLITANA ★ | LENTEJAS A LA RIOJANA ★ | ENSALADILLA RUSA ★ | ARROZ A LA MILANESA ★ | TORTELLINI DE QUESO CON NAPOLITANA ★ |
| | CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ★ | ENSALADA DE ESPINACAS CON QUESO Y REMOLACHA ★ | COLIFLOR CON MIGAS DE BACALAO AJOARRIERO ★ | ENSALADA XATÓ ★ | ENSALADA CAMPERA ★ |
| SEGUNDOS | CODILLOS ASADOS EN SU JUGO ★ | REDONDO DE PAVO A LA MOSTAZA ★ | CURRYBOCKWÜRST ★ | CONTRAMUSLO DE POLLO REBOZADO ★ | HUEVOS FRITOS CON PANCETA ★ |
| | HAMBURGUESAS VEGETARIANAS CON PISTO ★ | ATÚN EN ESCABECHE DE ZANAHORIA ★ | FILETE DE CABALLA CON VERDURITAS ★ | BACALAO GRATINADO ★ | PESCADO FRESCO S/M ★ |
| PLATO EXTRA | TOSTA ESPECIADA CON VERDURAS Y PROVOLONE ★ | BURRITOS MEJICANOS CON GUACAMOLE Y NACHOS ★ | TATAKY DE ATÚN CON HUMMUS Y TOMATES CONFITADOS ★ | TOURNEDÓ DE LOMO CON SAQUITOS DE BRIE A LA PIMIENTA VERDE ★ | TRONCO DE MERLUZA AL VAPOR CON VERDURITAS Y CREMA DE PUERROS ★ |
| PLATO HEALTHY | TRIGO CON SALSAS DE PESTO Y BOCCONCINOS ★ | WOK DE TALLARINES, HEURA CON SESAMO Y COL CHINA ★ | BOWL DE QUINOA, MANZANA, NUECES Y AGUACATES CON SALMÓN AHUMADO ★ | SALMÓN CON ESPÁRRAGOS, ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ★ | ROLLS DE QUESO DE CABRA Y MIX DE ENSALADAS ★ |
| RÉGIMEN | VERDURAS MEDITERRÁNEAS ★ | JUDIAS VERDES ★ | COLIFLOR ★ | ESPINACAS ★ | TRICOLOR DE VERDURAS ★ |
| PLANCHA | FILETES DE POLLO ★ | SECRETO ★ | HAMBURGUESAS DE POLLO ★ | CHULETAS DE LOMO ★ | CHURRASCO EN ADOBO ★ |
| | MARLIN ★ | SALMÓN ★ | ATÚN ★ | FILETE DE CABALLA ★ | FILETE DE MERLUZA ★ |
| GUARNICIÓN | ARROZ CON PICADA ★ | COUS COUS CON VERDURAS ★ | PATATAS FRITAS ★ | PATATA PANADERA ★ | PATATAS STEAKHOUSE ★ |
| | CALABACÍN AL HORNO ★ | ALCACHOFAS REBOZADAS ★ | ZANAHORIA SALTEADA ★ | TOMATE PROVENZAL ★ | CEBOLLETAS CON SOJA ★ |

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

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

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



SEAT S.A.



FECHA REVISIÓN: 24/08/21



SEAT S.A.

MENÚ CTS / CROS SEPTIEMBRE 2021

| SEMANA 39 | LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 01 |
|----------------------|---|--|--|---|--|
| PRIMEROS | ENSALADA DE LENTEJAS CON TOFU ★ | ARROZ A LA CUBANA ★ | GARBANZOS Y ESPINACAS FRESCAS CON POLLO TIKKA MASALA ★ | FIDEUÁ CON ALLIOLI ★ | RAVIOLIS AL GRATÉN CON BLUE CHEESE ★ |
| | ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA ★ | GUISANTES SALTEADOS CON BUTIFARRA NEGRA Y PANCETA ADOBADA ★ | ENSALADILLA RUSA ★ | CREMA DE ESPÁRRAGOS CON JAMÓN ★ | TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS ★ |
| SEGUNDOS | RAGÚ DE TERNERA CON PATATAS Y SETAS ★ | PINCHOS MORUNOS ★ | LIBRITOS DE LOMO ★ | PECHUGA DE POLLO GRATINADA CON CREMA DE PARMESANO ★ | HUEVOS FRITOS CON BACON ★ |
| | FALAFEL CON SALSA DE TOMATE Y CURRY ★ | FILETE DE GALLINETA CON PICADA DE CEBOLLA Y ALBAHACA ★ | BACALAO AL AJOARRIERO ★ | PESCADO FRESCO S/M ★ | FILETE DE SALMÓN CON ENELDO Y SALVIA ★ |
| PLATO EXTRA | LACÓN A LA GALLEGA ★ | TOSTA DE IBÉRICOS ★ | LUBINA A LA BILBAINA ★ | ÑOQUIS DOS SALSAS ★ | COSTILLAR DE CERDO BBQ CON PATATAS TEJANAS Y ENSALADA DE COL ★ |
| PLATO HEALTHY | WOK DE FIDEOS TRES DELICIAS CON GAMBAS ★ | BERENJENA KABAYAKI, CILANTRO, LENTEJAS ECO CON TOMATES CONFITADOS Y TOFU ★ | WOK DE SEPIA CON ARROZ THAI ★ | CARPACCIO DE TERNERA CON RÚCULA ★ | ATUN A LA PLANCHA CON "pico de gallo" Y PURÉ DE YUCA ★ |
| RÉGIMEN | BRÓCOLI ★ | GUISANTES ★ | ACELGAS ★ | JUDÍAS VERDES ★ | MENESTRA ★ |
| PLANCHA | HAMBURGUESAS VEGETARIANAS ★ | BUTIFARRA ★ | CONEJO ★ | CONEJO ★ | HAMBURGUESAS DE TERNERA ★ |
| | CAZÓN ★ | PLATUJA ★ | FILETES DE MERLUZA ★ | SALMÓN ★ | BACALAO ★ |
| GUARNICIÓN | DÚO DE PIMENTOS ★ | PATATAS AL HORNO ★ | PATATAS CON CHAMPIÑONES ★ | AROS DE CEBOLLA ★ | PATATAS FRITAS ★ |
| | BULGUR SALTEADO ★ | PISTO DE VERDURAS ★ | BERENJENA AL HORNO ★ | BRÓCOLI SALTEADO ★ | VERDURAS CON MANTEQUILLA DE AJO ★ |

Postre: Variedad de lácteos, pasteles y fruta

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

★ POCO CALÓRICO ★ CALÓRICO ★ MUY CALÓRICO



SEAT S.A.



FECHA REVISIÓN: 24/08/21