

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS

**MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Brown beans with vegetables
Hake in orange sauce with carrots
Dairy dessert and bread*
KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g
Cena: huevo con pisto



6

CREMA DE ZANAHORIA

**EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Carrot cream
Tuna patties with salad
Fruit and bread*
KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g
Cena: pollo asado a la provenzal con batatas

7

LENTEJAS GUIADAS

**TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Stewed lentils
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread*
KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g
Cena: pescadilla al horno con verduras

8

**ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**

*Tomato pasta with cheese
Pork with garlic and salad
Fruit and bread*
KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g
Cena: filete de pavo al curry con pimienta

9

**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO**
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

*Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread*
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena: bacalao con tomate y ensalada

10

PAELLA DE VERDURA

**MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUIANTES
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Vegetables paella
Hake in green sauce with peas
Dairy dessert and bread*
KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g
Cena: tortilla francesa con calabacin

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS

**TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Green beans with garlic
French omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g
Cena: pavo asado con verduras

14

MACARRONES CON VERDURAS

**MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Macaronni with vegetables
Hake in orange sauce with carrot
Dairy dessert and bread*
KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g
Cena: pollo en salsa con ensalada

15

SOPA DE ESTRELLAS

**ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN**
*Soup with stars
Meatballs in sauce with fries
Fruit and bread*
KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g
Cena: salmón al papillote con verduras

16

ARROZ TRES DELICIAS

**CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN**
*Three delights rice
Roasted chicken with mushrooms
Fruit and bread*
KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g
Cena: magro estofado con patata asada

17

DIA INGLES

**BAKED BEANS (ALUBIAS GUIADAS)
FISH AND CHIPS
(BACALAO EMPANADO CON PATATAS)
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Baked beans
Fish and chips
Dairy dessert and bread*
KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g
Cena: revuelto de champiñones

20

FESTIVO

21

LENTEJAS CON VERDURITAS

**PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Lentils with vegetables
Fish with tomato and pepper
Dairy dessert and bread*
KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g
Cena: crema de calabacin con jamon y picatudo

22

MACARRONES CON TOMATE

**FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
*Macaronni with tomato
Chicken filet with carrots
Fruit and bread*
KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g
Cena: merluza rebozada con ensalada

23

**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO**
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

*Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread*
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena: mero en salsa verde con calabacin

24

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA

**TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Vegetables puree
Spanish omelette with salad
Dairy dessert and bread*
KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g
Cena: dorada a la plancha con verduras

27

ARROZ MILANESA

**MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN**
*Milanesa Rice
Hake in lemon sauce with zucchini
Fruit and bread*
KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g
Cena: ragu de pavo al ajillo con ensalada

28

CREMA DE CALABACÍN

**HAMBURGUESA DE POLLO
EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN**
*Zucchini puree
Chicken burger with fries
Dairy dessert and bread*
KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g
Cena: boquerones rebozados con ensalada

29

CODITOS AL QUESO

**TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN**
*Cheese pasta
French omelette with salad
Fruit and bread*
KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g
Cena: lubina al horno con verduritas

30

JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS

**TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN**
*Stewed white beans
Roast beef with carrot
Fruit and bread*
KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g
Cena: filete de pollo al ajillo con ensalada

31

VACACIONES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

2

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

3

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

6

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

7

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

8

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

9

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

10

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785

13

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

14

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

15

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

16

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

17

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785

20

FESTIVO

21

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

22

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

23

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

24

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785

27

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

28

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

29

PURE DE VERDURAS CON POLLO

Chicken and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

30

PURE DE VERDURAS CON TERNERA

Veal and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

31

PURE DE VERDURAS CON PESCADO

Fish and vegetable puree

POSTRE TRITURADO

H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 15,3 LIP. (G) 12,6 (KCAL) 506 H.C. (G) 24,9 PROT. (G) 31,3 LIP. (G) 18,1E (KCAL) 397 C. 81,4 (G) PROT. (G) 42,9 LIP. (G) 29,3 (KCAL) 785



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SALSA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA AJILLO
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

PASTA CON TOMATE
MAGRO EN SALSA
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, zanahoria, patata)
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

KCAL 406 PROT 10 g HC 47 g LIP 13 g

KCAL 511 PROT 28 g HC 59 g LIP 15 g

KCAL 508 PROT 30 g HC 69 g LIP 10 g

KCAL 565 PROT 25 g HC 71 g LIP 14 g

KCAL 494 PROT 28 g HC 73 g LIP 9 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

PASTA CON VERDURAS ASADAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
BURGUESA DE TERNERA ENCEBOLLADA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
POLLO ASADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA FINAS HIERBAS
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

KCAL 357 PROT 12 g HC 45 g LIP 13 g

KCAL 549 PROT 21 g HC 75 g LIP 13 g

KCAL 447 PROT 20 g HC 58 g LIP 7 g

KCAL 562 PROT 37 g HC 72 g LIP 13 g

KCAL 550 PROT 37 g HC 67 g LIP 15 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

PASTA CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, zanahoria, patata)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

KCAL 510 PROT 30 g HC 62 g LIP 9 g

KCAL 498 PROT 16 g HC 68 g LIP 11 g

KCAL 565 PROT 25 g HC 71 g LIP 14 g

KCAL 356 PROT 16 HC 43 g LIP 13 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA
CON BERENJENA
POSTRE LACTEO DESNATADO Y PAN

PASTA CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VACACIONES

KCAL 489 PROT 24 g HC 70 g LIP 12 g

KCAL 524 PROT 33 g HC 43 g LIP 23 g

KCAL 504 PROT 16 g HC 70 g LIP 17 g

KCAL 573 PROT 43 g HC 60 g LIP 15 g



WWW.STORESTHOMALITION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
PAVO A LA PIMIENTA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLA DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MACARRONES CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PIMIENTA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
HUEVOS COCIDOS
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
POLLO ASADO AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

CODITOS AL QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VAOACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
PAVO A LA PIMIENTA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLA DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

7

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

8

**ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO**
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

9

**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

10

PAELLA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

14

MACARRONES CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PIMIENTA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

15

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

17

DIA INGLES
BAKED BEANS
HUEVOS COCIDOS
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

FESTIVO

21

LENTEJAS CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

23

**SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

24

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

ARROZ MILANESA
POLLO ASADO AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

28

CREMA DE CALABACÍN
M BURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

29

CODITOS AL QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

30

**JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS**
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

31

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
BURGUESA DE TERNERA ENCEBOLLAC
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON VERDURA WOK
POLLO ASADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

VAGACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

* TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ PARA CELIACO SON SIN GLUTEN.



WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
IBURGUESA DE TERNERA ENCEBOLLAI
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

ARROZ CON VERDURA WOK
POLLO ASADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

* TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ PARA CELIACO SON SIN GLUTEN.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

SOPA MINISTRONE
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE TERNERA
ENCEBOLLADA CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

ARROZ CON VERDURA WOK
POLLO ASADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

FESTIVO

BROCOLI REHOGADO
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

VACACIONES



* TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ PARA CELIACO SON SIN GLUTEN.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO SALSA CHANFAINA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

**SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO**
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

**PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA**
POSTRE LACTEO Y PAN

**SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS**
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

**SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO**
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACÍN
IMBURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON
MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

**JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS**
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

www.sicrestauracion.com



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
PAVO A LA PIMIENTA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
RAGU PAVO EN SALSAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO SALSAS
CHANFAINA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g
SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g
PAELLA DE VERDURA
FILETE DE PAVO EN SALSAS
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

13

14

15

16

17

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g
JUDIAS VERDES REHOGADAS
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g
PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
POLLO A LA PIMIENTA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g
SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSAS CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g
DIA INGLES
BAKED BEANS
LACON GALLEGA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g
PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g
SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE PAVO EN SALSAS
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
PAVO AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g
CREMA DE CALABACIN
IMBURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g
PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON
MAGRO EN SALSAS
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g
VACACIONES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

6

7

8

9

10

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO SALSA CHANFAINA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑÓN
MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VAOACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 69 g LIP 21 g

WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

SOPA MINSTRONE
FILETE DE POLLO SALSA CHANFAINA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
FRUTA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

BROCOLI REHOGADO

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA

PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACÍN
LMBURGUESA DE POLLO CON PATATA
FRUTA Y PAN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑÓN
MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 69 g LIP 21 g

WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

CREMA DE CALABACIN

ARROZ CON TOMATE

PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

FILETE DE CERDO SALSA CAMPERA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA MINISTRONE

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA

MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

FILETE DE POLLO SALSA CHANFAINA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACIN

PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA CON
BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
CREMA DE CALABAZA

RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

BROCOLI REHOGADO

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE

SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
FILETE DE CERDO AJILLO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA

PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA

CREMA DE CALABACIN

PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPIÑON

SOPA MINISTRONE

VACACIONES

MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

POLLO FINAS HIERBAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

CREMA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA MINSTRONE
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

COLIFLOR AL AJOARRIERO
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE ARROZ
POLLO EN SALSA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

SOPA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON VERDURA WOK
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABAZA
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

BROCOLI REHOGADO
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

CREMA DE CALABACIN
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE ARROZ
FILETE DE CERDO AJILLO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACIN
POLLO A LAS FINAS HIERBAS
CON BERENJENA
POSTRE LACTEO Y PAN

BROCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA MINSTRONE
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VAGACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 69 g LIP 21 g

WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE DE SOJA Y PAN

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE DE SOJA Y PAN

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE PAVO AJILLO
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, zanahoria, patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
BURGUESA DE TERNERA ENCEBOLLADA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

DIA INGLES
JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, ternera, zanahoria, patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

CREMA DE CALABACÍN
BURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

CODITOS AL QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

VACACIONES



WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE DE SOJA Y PAN

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON TOMATE
FILETE DE PAVO AJILLO
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos ,repollo,patata,zanahoria
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

13

14

15

16

17

JUDIAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
POSTRE DE SOJA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
PAVO EN SALSA
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
FISH AND CHIPS
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE DE SOJA Y PAN

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos ,repollo,patata,zanahoria
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS
POLLO EN SALSA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA Y PAN

VACACIONES

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON TOMATE
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE DE SOJA Y PAN

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE DE SOJA Y PAN

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ CON VERDURA ASADA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACIN
BURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE DE SOJA Y PAN

PASTA CON CHAMPIÑON
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

VACACIONES

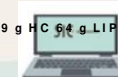
KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

WWW.SICRESTAURACION.COM



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

DIA INGLES
BAKED BEANS (ALUBIAS GUIADAS)
FISH AND CHIPS
(BACALAO EMPANADO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE POLLO
EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

CODITOS AL QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

MENESTRA DE VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS PINTAS CON VERDURAS
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN



KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

KCAL 523 PROT 18 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

ESPIRALES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PAELLA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA
VERDE CON GUISANTES
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g

13

14

15

16

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MACARRONES CON VERDURAS
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

ARROZ TRES DELICIAS
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

DIA INGLES
BAKED BEANS (ALUBIAS GUIADAS)
FISH AND CHIPS
(BACALAO EMPANADO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20

21

22

23

24

FESTIVO

LENTEJAS CON VERDURITAS
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
(garbanzos,tocino,morcillo,chorizo)
FRUTA Y PAN

PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27

28

29

30

31

ARROZ MILANESA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE POLLO
EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

CODITOS AL QUESO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN



KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g



WWW.SICRESTAURACION.COM



Comienza
con un buen
DESAYUNO

¡Te damos la bienvenida
a nuestro comedor
escolar seguro!

Pan, cereales o
derivados

Leche o
derivados

Fruta fresca
y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD

1
Estamos preparados para
garantizar la Seguridad de los niños
y niñas en el aula-comedor.

2
Desarrollamos e implantamos
nuestros Protocolos de Seguridad y
Prevención, verificados por Bureau
• Veritas Certification.

3
El bienestar de todas las
familias es nuestra prioridad.

Si hemos Comido:

Cereales, féculas
o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos Cenar:

Hortalizas crudas
o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



BUREAU
VERITAS

Notas

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest