



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Zucchini cream
Fried chicken with salad
Fruit and bread
KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g
Cena: lenguado a la plancha c/puré de patata

3 **LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Stewed lentils with chorizo
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g
Cena: filete de pavo con verdura en papillote

4 **PAELLA DE VERDURAS**
ATUN CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y PAN
Rice with vegetables
Tuna with tomato and potatoes
Fruit and bread
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g
Cena: pollo saiteado con judias verdes

5 **PURE DE VERDURAS**
LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN
Vegetables puree
Galician lacon with steam potato
Fruit and bread
KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g
Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

6 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos . tocino, morcillo v chor POSTRE LACTEO Y PAN**
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Dairy dessert and bread
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
Cena: salmón con ensalada

9 **JUDIAS VERDES CON JAMON MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Green beans with ham
Fried cod with salad
Fruit and bread
KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g
Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

10 **MACARRONES EN SALSA DE TOMATE SAJONIA (cerdo) AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Macaroni with tomato
Baked pork filet with salad
Fruit and bread
KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g
Cena: bacalao al horno con verdura rehogada

11 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Stewed white beans with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g
Cena: gallo a la plancha

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA CON QUESO**
MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN
Pasta with cheese
Hake in sauce with roasted vegetables
Fruit and bread
KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g
Cena: pavo al horno con menestra

17 **JUDIAS PINTAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Stewed pinto beans
Spanish omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g
Cena: lacón a la gallega c/puré de calabaza

18 **ARROZ TRES DELICIAS**
CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
Rice three delights
Garlic loin ribbon with salad
Fruit and bread
KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g
Cena: pollo al chilindron con verduras

19 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO arbanzos . tocino, morcillo v chorizo**
Cocido soup
chickpeas, bacon, veal, and chorizo
Fruit and bread
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria saiteada

20 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA BALACALO REBOZADO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**
Vegetables puree
Fried cod with salad
Dairy dessert and bread
KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23 g
Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**
MERLUZA A LA VIZCAINA CON PIMIENTO MORRON FRUTA Y PAN
Pasta with tomato and turkey
Biscayan-style hake with bell pepper
Fruit and bread
KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g
Cena: guisantes en salsa con magro

24 **LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO HUEVOS MOLL CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Stewed lentils with chorizo
Fries with bechamel and salad
Fruit and bread
KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g
Cena: lenguado a la plancha con menestra

25 **PATATAS A LA RIOJANA**
BACALAO EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA Y PAN
Potatoes Riojana's style
Cod in green sauce with peas
Fruit and bread
KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g
Cena: pisto con huevos a la plancha

26 **CREMA DE ZANAHORIA**
POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y PAN
Carrot cream
Roasted Chicken With Potatoes
Fruit and bread
KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g
Cena: merluza al pil pil con pimientos

27 **PURE DE GUIANTES**
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer meat) CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN
Sautéed peas puree
Meatballs with fries
Dairy dessert and bread
KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g
Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

30 **LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
Stewed lentils with vegetables
French omelette with salad
Fruit and bread
KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g
Cena: guisado de ternera con verduras

31 **ARROZ MILANESA**
MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN
Milanese rice
Seafood hake with carrot
Fruit and bread
KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g
Cena: sopa de verduras y filete de pavo





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





ESPIRITU SANTO

OCTUBRE 2023

MENÚ SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
FILETE DE SAJONIA A LA
PLANCHA C/ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 PAELLA DE VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PURE DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE AVE CON FIDEOS
(s/aluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v choi
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES
CON JAMON
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 PASTA (s/aluten ni huevo)
EN SALSA ALBAHACA
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA JARDINERA
CON VERDURAS
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NOLECTIVO

PASTA (s/aluten ni huevo)EN SALSA
12 ZANAHORIA C/CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
FILETE DE POLLO EN ADOBO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ CON PISTO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE AVE CON FIDEOS
(s/aluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA (s/gluten ni huevo)
CON TOMATE PROVENZAL
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 PURÉ DE GUISANTES
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA C/PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
FILETE DE PAVO ADOBADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g



ESPIRITU SANTO

OCTUBRE 2023

SIN FRESAS NI SALMÓN



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:119526592

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 PAELLA DE VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PURE DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chor
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES
CON JAMON
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA
DE TOMATE
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA CON QUESO
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
HUEVOS MOLL
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 PURE DE GUIANTES
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat)CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
FILETE DE POLLO MARINADO
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 PAELLA DE VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PURE DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chor
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES
CON JAMON
MERLUZA AL AJO ARRIBERO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA
DE TOMATE
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA CON QUESO
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
BACALAO ENCEBOLLADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 PURE DE GUIANTES
RAGU DE TERNERA EN
SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 ARROZ CON VERDURAS WOK
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PANACHE DE VERDURAS
MERLUZA A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . ternera. patata
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES REHOGADAS
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA
DE TOMATE
BACALAO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA CON QUESO
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . ternera. patata
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
HUEVOS MOLL
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 GUIANTES REHOGADOS
HAMBURGUESA TERNERA (buraue
meat) EN SALSA C/PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 ARROZ CON VERDURAS WOK
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 CREMA DE CALABAZA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chor
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES
CON JAMON
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 MACARRONES EN SALSA
DE TOMATE
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

16 PASTA EN SALSA ZANAHORIA
CON CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA CON TOMATE Y PAVO
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA C/PATATAS
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ CON VERDURAS ASADAS
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 **LENTEJAS GUIADAS**
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 **PAELLA DE VERDURAS**
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 **PANACHE DE VERDURAS**
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . focino. morcillo v chor
FRUTA Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 **JUDIAS VERDES**
CON JAMON
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 **MACARRONES EN SALSA**
DE TOMATE
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 **ALUBIAS BLANCAS**
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA EN SALSA ZANAHORIA**
CON CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 **JUDIAS PINTAS**
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 **ARROZ TRES DELICIAS**
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . focino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 **PURE DE VERDURAS DE**
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 **LENTEJAS GUIADAS**
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 **PATATAS A LA RIOJANA**
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 **CREMA DE ZANAHORIA**
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 **GUIANTES REHOGADOS**
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 **LENTEJAS GUIADAS**
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 **ARROZ CON VERDURAS ASADAS**
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 **CREMA DE CALABACIN**
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 **LENTEJAS GUIADAS**
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 **PAELLA DE VERDURAS**
ATUN CON TOMATE
Y PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 **PURE DE VERDURAS**
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chor
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 **JUDIAS VERDES**
CON JAMON
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 **MACARRONES EN SALSA**
DE TOMATE
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 **ALUBIAS BLANCAS**
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 **FESTIVO**

13 **NO LECTIVO**

16 **PASTA CON QUESO**
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 **JUDIAS PINTAS**
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 **ARROZ TRES DELICIAS**
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 **SOPA DE COCIDO**
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 **PURE DE VERDURAS DE**
LA HUERTA
BALACALO REBOZADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 **PASTA CON TOMATE Y PAVO**
MERLUZA A LA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 **LENTEJAS GUIADAS**
CON CHORIZO
HUEVOS MOLL
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 **PATATAS A LA RIOJANA**
BACALAO EN SALSA VERDE
CON GUIANTES
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 **CREMA DE ZANAHORIA**
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 **PURE DE GUIANTES**
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat)CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 **LENTEJAS GUIADAS**
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 **ARROZ MILANESA**
MERLUZA A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g





WWW.SICRESTAURACION.COM

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2
rizo

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

31





ESPIRITU SANTO

OCTUBRE 2023

MENÚ SIN HUEVO NI PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 CREMA DE CALABACIN
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 570 PROT 21 g HC 52 g LIP 30 g

3 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
FILETE DE SAJONIA A LA
PLANCHA C/ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 693 PROT 27 g HC 60 g LIP 36 g

4 PAELLA DE VERDURAS
RAGU DE PAVO A LA JARDINERA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

5 PANACHÉ DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 706 PROT 39 g HC 56 g LIP 34 g

6 SOPA DE AVE CON FIDEOS
(s/aluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v choi
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

9 JUDIAS VERDES
CON JAMON
FILETE DE POLLO AL AJOARRIERO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 614 PROT 30g HC 39 g LIP 34 g

10 PASTA (s/aluten ni huevo)
EN SALSA ALBAHACA
SAJONIA (cerdo) AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 36 g HC 65 g LIP 20 g

11 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA JARDINERA
CON VERDURAS
FRUTA Y PAN

KCAL 753 PROT 34 g HC 47 g LIP 43 g

12 FESTIVO

13 NO LECTIVO

PASTA (s/aluten ni huevo)EN SALSA
ZANAHORIA C/CHAMPINON
12 RAGU DE PAVO EN SALSA
CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN

KCAL 676 PROT 31 g HC 73 g LIP 25 g

17 JUDIAS PINTAS
GUIADAS
FILETE DE POLLO EN ADOBO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL734 PROT 23 g HC 68 g LIP 37 g

18 ARROZ CON PISTO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 665 PROT 35 g HC 89 g LIP 18 g

19 SOPA DE AVE CON FIDEOS
(s/aluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
arbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20 PURE DE VERDURAS DE
LA HUERTA
LACON CON PIMENTON
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 566 PROT 25 g HC 63 g LIP 23g

23 PASTA (s/gluten ni huevo)
CON TOMATE PROVENZAL
CINTA DE LOMO A LA GALLEGA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

KCAL 663 PROT 35g HC 78 g LIP 21 g

24 LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 659 PROT 25 g HC 70 g LIP 29 g

25 PATATAS A LA RIOJANA
RAGU DE PAVO AL CURRY
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 56 g HC 53 g LIP 25 g

26 CREMA DE ZANAHORIA
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 686 PROT 27 g HC 54 g LIP 38 g

27 GUISANTES REHOGADOS
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA C/PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 754 PROT 27 HC 60 g LIP 44 g

30 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
FILETE DE PAVO ADOBADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 34 g HC 39 g LIP 38g

31 ARROZ MILANESA
MAGRO DE CERDO
ESTOFADO CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 641 PROT 29 g HC 68 g LIP 25 g

