

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

ARROZ BLANCO
CON TOMATE
SALCHICHAS DE PAVO
CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Rice with tomato
Sausage with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 120 PROT.(G) 27 LIP.(G) 26,8 E(KCAL) 840

6

PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
FILETE DE SAJONIA
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
Vegetables puree
Saxonia with potatoes
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 74,7 PROT.(G) 38,8 LIP.(G) 24,9 E(KCAL) 705

7

ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Stewed white beans with vegetables
Omelette with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 98,3 PROT.(G) 42 LIP.(G) 34,3 E(KCAL) 930

8

1
MACARRONES CON TOMATE
Y QUESO
FILETE DE POLLO EN SALSA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Macaroni with tomato and cheese
Chicken fillet in sauce with carrot
Fruta and bread
H.C.(G) 72,7 PROT.(G) 43,7 LIP.(G) 30,6 E(KCAL) 752

2

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Lentils stewed with vegetables
Omelette with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 84,2 PROT.(G) 47 LIP.(G) 39,8 E(KCAL) 913

12

CREMA DE ZANAHORIAS
MERLUZA ROMANA
CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Carrot cream
Hake breaded with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 112 PROT.(G) 32,3 LIP.(G) 41,9 E(KCAL) 969

13

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
FILETES DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
Lentils stewed with chorizo
chicken with potatoes
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 79,1 PROT.(G) 53,9 LIP.(G) 48,2 E(KCAL) 992

14

MACARRONES
CON TOMATE
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Macaroni with tomato
Omelette with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 116 PROT.(G) 23 LIP.(G) 40,1 E(KCAL) 941

15

15
PAELLA DE VERDURAS
FILETES RUSOS
CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Paella vegetables
Russian filets with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 109 PROT.(G) 37,6 LIP.(G) 36,8 E(KCAL) 924

16

16
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
Noodles soup
Chickpeas, bacon, morcillo, chorizo
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 86,4 PROT.(G) 50,3 LIP.(G) 34,5 E(KCAL) 887

19

ARROZ MILANESA
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Milanesa rice
Loin with potatoes
Fruta and bread
H.C.(G) 113 PROT.(G) 37,8 LIP.(G) 32 E(KCAL) 899

20

20
CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE BACALAO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Pumpkin puree
Cod croquettes with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 111 PROT.(G) 22,1 LIP.(G) 34,9 E(KCAL) 860

21

21
GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Stewed chickpeas
Omelette with zucchini
Fruta and bread
H.C.(G) 74,5 PROT.(G) 40,6 LIP.(G) 30,2 E(KCAL) 950

22

22
CODITOS INTEGRALES
CON TOMATE Y BACON
ABADEJO EN SALSA
CON PIMIENTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Pasta with tomato and bacon
Cod in sauce with pepper
Fruta and bread
H.C.(G) 103 PROT.(G) 48,6 LIP.(G) 38 E(KCAL) 961

23

23
ENSALADA ALEMANA
JAMONCITOS DE POLLO
CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
German salad
Roasted chicken with potatoes
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 66,7 PROT.(G) 35,4 LIP.(G) 42,3 E(KCAL) 812

26

26
LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
HUEVOS VILLEROY
CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Lentils stewed with chorizo
Villero egg with salad
Fruta and bread
H.C.(G) 119 PROT.(G) 33,8 LIP.(G) 27,9 E(KCAL) 902

27

27
ARROZ BLANCO
CON TOMATE
SALMON EN SALSA
CON CHAMPIÑON
POSTRE LACTEO Y PAN
Rice with tomato
Salmon in sauce with salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 102 PROT.(G) 49,7 LIP.(G) 37,1 E(KCAL) 944

28

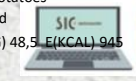
28
ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA MIXTA CON
VERDURAS ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Potatoes salad
Hamburger with tomato and vegetables
Fruta and bread
H.C.(G) 75,8 PROT.(G) 35,8 LIP.(G) 45,3 E(KCAL) 872

29

29
GUISANTES REHOGADOS
CON JAMON
LACON A LA GALLEGA
CON PIMIENTO
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Sautéed peas
Galician lacon with potatoes
Fruta and bread
H.C.(G) 70,8 PROT.(G) 51,3 LIP.(G) 48,5 E(KCAL) 945

30

30
FUSILLI CON TOMATE
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE ESPECIAL
Pasta with tomato
Chicken with potatoes
Dessert and bread
H.C.(G) 111 PROT.(G) 38,2 LIP.(G) 36,2 E(KCAL) 934



WWW.SICRESTAURACION.COM



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO

- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ma
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:



Respetar el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

- CADA COMIDA**
- Agua
 - Aceite de oliva
 - Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
 - Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/manisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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 va 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.

