



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1

FESTIVO

2

PASTA NAPOLITANA
ABADEJO SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
 Napolitana Pasta
 Fish in sauce with zucchini
 Fruit and bread
 KCAL 476 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g
 Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

3

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
 garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Cocido soup
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo
 Fruit and bread
 KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
 Cena: gallo a la plancha con ensalada

6

JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burauer
meat)CON PATATAS
FRUTA Y PAN
 Green beans with ham
 Burauer with fries
 Fruit and bread
 KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g
 Cena: salmón al curry c/verduras y puré patata

7

ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 White beans with vegetables
 French omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g
 Cena: pollo al horno con verdura rehogada

8

MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
 Macaronni with tomato and chorizo
 Hake in sauce with carrots
 Dairy dessert and bread
 KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g
 Cena: ragú de ternera con guisantes

9

FESTIVO

10

CREMA DE CALABAZA
DADOS DE ROSADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Pumpkina cream
 Fried fish with salad
 Fruit and bread
 KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g
 Cena:wok de pollo con brocoli al curry

13

LENTEJAS GUIADAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Stewed lentils
 Spanish omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g
 Cena: pavo al horno con menestra

14

PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
 Vegetables puree
 Roasted ham with potatoes
 Fruit and bread
 KCAL648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g
 Cena:Sopa de ave y tortilla francesa

15

ARROZ CON VERDURAS
Y QUINOA
ATUN CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
POSTRE LACTEO Y PAN
 Rice with vegetables
 Tuna with tomato and pepper
 Dairy dessert and bread
 KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g
 Cena: pollo asado con verduras al vapor

16

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
 garbanzos , tocino, morcillo y 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: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

17

PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Stewed potatoes with vegetables
 Garlic chicken with carrots
 Fruit and bread
 KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g
 Cena: pizza con base de atún y queso

20

PASTA INTEGRAL
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN
 Pasta with vegetables
 Biscayan-style hake with bell pepper
 Hake in green sauce with vegetables
 KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g
 Cena: guisantes en salsa con magro

21

JUDIAS BLANCAS GUIADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 White beans with vegetables
 French omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g
 Cena: emperador al horno con verduras

22

GUISANTES REHOGADOS
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
 Beans with garlic
 Meatballs with fries
 Dairy dessert and bread
 KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g
 Cena: pisto con huevos a la plancha

23

ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Rice with tomato
 Fried cod with salad
 Fruit and bread
 KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g
 Cena: sopa de verduras y filete de pavo

24

SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO CON
PATATAS
FRUTA Y PAN INTEGRAL
 Soup with meat
 Roasted chicken with fries
 Fruit and bread
 KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g
 Cena: hamburguesa de merluza con patatas

27

CREMA DE CALABACIN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA Y PAN
 Zucchini cream
 Roasted ham with potatoes
 Fruit and bread
 KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g
 Cena: guisado de rape con verduras

28

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
 Vegetables paella
 Chicken burauer with vegetables
 Fruit and bread
 KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g
 Cena: sopa de verduras y huevos a la portuguesa

29

LENTEJAS ECOLOGICAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
 Stewed lentils with vegetables
 Spanish omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g
 Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

30

PASTA CARBONARA
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN
 Carbonara pasta
 Fish with tomato and red pepper
 Fruit and bread
 KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g
 Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza





LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1
FESTIVO

2 PASTA NAPOLITANA
ABADEJO SALSA MENIER
CON CALABACÍN
FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

6 JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9
FESTIVO

10 CREMA DE CALABAZA
DADOS DE ROSADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUIADAS
GUIADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS
Y QUINOA
ATUN CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA INTEGRAL
CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUIADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO CON
PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34g HC101 g LIP 33g

29 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA CARBONARA
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g





LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1
FESTIVO

2 PASTA (s/aluten-huevo)EN SALSA DE PROVENZAL ABADEJO SALSA MENIER CON CALABACIN FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

6 JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA MIXTAS (burauer meat)CON PATATAS FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO MARINADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 PASTA (s/aluten-huevo)CON TOMATE Y ALBAHACA MELRUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9
FESTIVO

10 CREMA DE CALABAZA DADOS DE ROSADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUIADAS FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN
KCAL648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS ATUN CON TOMATE Y PIMIENTO MORRÓN POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA (s/aluten-huevo) CON VERDURAS ASADAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON MENESTRA FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUIADAS FILETE DE POLLO EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS MIXTAS (burauer meat) A LA JARDINERA POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) POLLO ASADO CON PATATAS VAPOR FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO (burauer meat) C/VERDURAS FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS ECOLOGICAS CON CHORIZO FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA (s/aluten-huevo) CON ZANAHORIA Y CHAMPINON PALOMETA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g





LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN GLUTEN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1

FESTIVO

2 PASTA (s/aluten-huevo) EN SALSA DE PROVENZAL ABADEJO AL AJO ARRIERO CON CALABACIN FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

4 JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA TERNERA (burauer meat) CON PATATAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 PASTA (s/aluten-huevo) CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 720 PROT 37 g HC 66 g LIP 31 g

10 CREMA DE CALABAZA MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

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

KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS ATUN CON TOMATE Y PIMIENTO MORRÓN POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA (s/aluten-huevo) CON VERDURAS ASADAS MERLUZA A LA JARDINERA C/ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS HAMBURGUESA TERNERA (burauer meat) CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE AVE CON FIDEOS(s/aluten-huevo) POLLO ASADO CON PATATAS VAPOR FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN CINTA DE LOMO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS RAGU DE POLLO ESTOFADO CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA (s/aluten-huevo) CON ZANAHORIA Y CHAMPINON PALOMETA EN SALSA PROVENZAL CON PIMIENTO ROJO FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g



LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN MARISCO



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1
FESTIVO

2 PASTA NAPOLITANA
FILETE DE PAVO AL AJO ARRIERO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

6 JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
FILETE DE PAVO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 720 PROT 37 g HC 66 g LIP 31 g

10 CREMA DE CALABAZA
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS
Y QUINOA
RAGU DE PAVO CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUISADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA INTEGRAL
CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO A LA
JARDINERA C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUISADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) A LA JARDINERA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE
F.DE PAVO MARINADO
CON VERDURAS WOK
FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO CON
PATATAS
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA CARBONARA
RAGU DE PAVO NE SALS
PROVENZAL C/PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g



SIC RESTAURACIÓN



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1
FESTIVO

2 PASTA NAPOLITANA
FILETE DE PAVO AL AJO ARRIERO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

6 JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burauer
meat) CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 MACARRONES CON TOMATE
Y CHORIZO
FILETE DE PAVO AL AJILLO
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9 GARBANZOS GUISADOS
CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 720 PROT 37 g HC 66 g LIP 31 g

10 CREMA DE CALABAZA
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS
Y QUINOA
RAGU DE PAVO CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUISADAS CON
VERDURAS
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA INTEGRAL
CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO A LA
JARDINERA C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUISADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS
ALBONDIGAS MIXTAS (burauer
meat) A LA JARDINERA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE
F.DE PAVO MARINADO
CON VERDURAS WOK
FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO CON
PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
(burauer meat) C/VERDURAS
FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA CARBONARA
RAGU DE PAVO NE SALS
PROVENZAL C/PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g



LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ MUSULMAN ESTRICTO



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGENOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB

1
FESTIVO

2 PASTA EN SALSA PROVENZAL
ABADEJO SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 676 PROT 35 g HC 94 g LIP 16 g

3 SOPA MINSTRONE
GARBANZO. PATATA Y
ZANAHORIA
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

6 JUDIAS VERDES REHOGADAS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 767 PROT 23g HC 71 g LIP 41 g

7 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

8 PASTA CON TOMATE
Y ALBAHACA
MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 85 g LIP 22 g

9 GARBANZOS GUIADOS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 720 PROT 37 g HC 66 g LIP 31 g

10 CREMA DE CALABAZA
DADOS DE ROSADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 668 PROT 30 g HC 65 g LIP 31 g

13 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

14 PURE DE VERDURAS
DE LA HUERTA
MERLUZA A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
KCAL 648 PROT 33 g HC 70 g LIP 24 g

15 ARROZ CON VERDURAS
ATUN CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRÓN
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 755 PROT 29 g HC 98 g LIP 26 g

16 SOPA MINSTRONE
GARBANZO. PATATA Y
ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

17 PATATAS GUIADAS CON
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 664 PROT 30 g HC 65 g LIP 30g

20 PASTA CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CON MENESTRA
FRUTA Y PAN
KCAL 613 PROT 30g HC 87 g LIP 14 g

21 JUDIAS BLANCAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 700 PROT 39 g HC 56 g LIP 32 g

22 GUISANTES REHOGADOS
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 728 PROT 22 g HC 68 g LIP 40 g

23 ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 708 PROT 19 g HC 106 g LIP 22 g

24 SOPA MINSTRONE
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 669 PROT 29 HC 65 g LIP 31 g

27 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA AL AJILLO
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN
KCAL 734 PROT 33 g HC 73 g LIP 32g

28 PAELLA DE VERDURAS
ACELGAS A LA EXTREMENA
FRUTA Y PAN
KCAL 763 PROT 34 g HC101 g LIP 33 g

29 LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33g

30 PASTA EN SALSA ZANAHORIA
CON CHAMPINON
PALOMETA EN SALSA DE
TOMATE Y PIMIENTO ROJO
FRUTA Y PAN
KCAL 663 PROT 30 g HC 87 g LIP 19 g



SIC RESTAURACIÓN