



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS 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





WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225

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



SIC RESTAURACIÓN



LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN HUEVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS 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 DEPAVO 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 HC 101 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





WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225

LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN MARISCO



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

LA RIOJA

NOVIEMBRE 2023

MENÚ SIN MARISCO, MOLUSCOS NI FRUTOS SECOS



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225



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
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



SIC RESTAURACIÓN

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