



LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 CREMA DE PUERRO HAMBURGUESA MIXTA(burger meat) EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIZANTES FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPINON POSTRE LACTEO Y PAN

7 CREMA DE ZANAHORIA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

8 FIDEUA HORTELANA MERLUZA AL LIMON CON CALABACIN POSTRE LACTEO Y PAN

9 DIA DE LA ALMUDENA

10 DIA HINDU ARROZ Y POLLO ESTILO HINDU FRUTA Y PAN

11 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO carbanzos , tocino, morcillo v chorizo POSTRE LACTEO Y PAN

14 CODITOS INTEGRALES NAPOLITANA MERLUZA A LA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

15 JUDIAS PINTAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES REHOGADAS CROQUETA BACALAO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

18 SOPA DE PICADILLO POLLO EN SALSA AJILLO CON PATATAS FRITAS POSTRE LACTEO Y PAN

21 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

22 ESPIRALES A LA CARBONARA MERLUZA EN SALSA MENIERE CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN

23 PURE ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y PAN

24 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO carbanzos , tocino, morcillo v chorizo FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

28 CREMA DE BROCOLI PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO FRUTA Y PAN

29 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS GUISADOS CUARTOS TRASEROS AL LIMON CON PATATAS FRUTA Y PAN





TRABENCO

NOVIEMBRE 2022

MUSULMAN

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 HAMBURGUESA TERNERA(buraer meat)
ENCEBOLLADA CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO
MERLUZA SALSAS VERDE
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO
EN SALSA CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 605 PROT 25 g HC 44 g LIP 27 g

7 CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE PAVO A LA PIMIENTA
CON PIMIENTO MORRON
FRUTA Y PAN

8 FIDEUA HORTELANA
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

9 LENTEJAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10 DIA HINDU
ARROZ Y POLLO
ESTILO HINDU
FRUTA Y PAN

11 SOPA DE AVE
COCIDO COMPLETO
arbanzos . falda. patata.zanahoria
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

KCAL 524 PROT 21 g HC 52 g LIP 16 g

KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9,1 g

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

14 PASTA INTEGRAL
CON VERDURAS
MERLUZA A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

15 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES
REHOGADAS
CROQUETA BACALAO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

18 SOPA DE AVE
POLLO EN SALSA AJILLO
CON PATATAS FRITAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

21 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

22 PASTA
CON CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

23 PURE
HAMBURGUESA TERNERA(buraer meat)
EN SALSA CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

24 SOPA DE AVE
COCIDO COMPLETO
arbanzos . falda. patata.zanahoria
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

28 CREMA DE BROCOLI
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO
FRUTA Y PAN

29 ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS CON VERDURAS
CUARTOS TRASEROS
AL LIMON CON PATATAS
FRUTA Y PAN





WWW.SIGRESTAURACION.COM

Clave Web: 65080985

TRABENCO

NOVIEMBRE 2022

SIN MARISCO

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 CREMA DE PUERRO
HAMBURGUESA TERNERA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

3 MACARRONES C/TOMATE Y QUESO
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO
EN SALSA CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 605 PROT 25 g HC 44 g LIP 27 g

7 CREMA DE ZANAHORIA
SAN JACOBO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

8 FIDEUA HORTELANA
FILETE DE PAVO EN SALSA
CON BERENJENA
POSTRE LACTEO Y PAN

9 DIA DE LA ALMUDENA

10 DIA HINDU
ARROZ Y POLLO
ESTILO HINDU
FRUTA Y PAN

11 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9,1 g

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

14 CODITOS NAPOLITANA
POLLO EN SALSA AJILLO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

15 JUDIAS PINTAS
GUISADAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES
REHOGADAS
PAVO A LA PIMIENTA
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN

18 SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA AJILLO
CON PATATAS FRITAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

21 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

22 ESPIRALES INTEGRALES
A LA CARBONARA
PAVO EN SALSA
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

23 PURE
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
FRUTA Y PAN

24 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE
POLLO EN SALSA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

28 CREMA DE BROCOLI
FILETE DE CERDO RIOJANA
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

29 ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS GUISADOS
CUARTOS TRASEROS
AL LIMON CON PATATAS
FRUTA Y PAN



SIC RESTAURACIÓN

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



TRABENCO

NOVIEMBRE 2022

SIN HUEVO

LUNES



MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

1 DIA DE TODOS LOS SANTOS

2 HAMBURGUESA TERNERA(buraer meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

3 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MERLUZA SALSA VERDE
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

4 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO
EN SALSA CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 605 PROT 25 g HC 44 g LIP 27 g

7 CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE CERDO ESTOFADO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

8 PASTA SIN GLUTEN
CON VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

9 LENTEJAS
GUISADAS
FILETE DE PAVO AJILLO
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

10 ARROZ Y POLLO
ESTILO HINDU
FRUTA Y PAN

11 SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

KCAL 524 PROT 21 g HC 52 g LIP 16 g

KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9,1 g

KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g

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

15 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
RAGU DE PAVO EN SALSA
CON VERDURA ASADA
POSTRE LACTEO Y PAN

16 PAELLA DE VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

17 JUDIAS VERDES
REHOGADAS
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

18 SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
CON PATATAS FRITAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

21 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

22 PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPINON
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

23 PURE
ALBONDIGAS MIXTAS POMODORO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

24 SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
carbanzos . tocino. morcillo v chorizc
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

28 CREMA DE BROCOLI
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO
FRUTA Y PAN

29 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

30 GARBANZOS CON VERDURAS
CUARTOS TRASEROS AL LIMON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN



SIC RESTAURACIÓN

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