



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 **CREMA DE ZANAHORIA**
 EMPANADILLAS DE ATUN
 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Carrot cream
 Tuna patties with salad
 Fruit and bread
 KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g
 Cena: pollo asado a la provenzal con batata

7 **LENTEJAS GUIADAS**
TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
 Stewed lentils
 Spanish omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g
 Cena: pescadilla al horno con verduras

8 **ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO**
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Tomato pasta with cheese
 Pork with garlic and salad
 Fruit and bread
 KCAL 538 PROT 25 g HC 73 g LIP 16 g
 Cena: filete de pavo al curry con pimienta

9 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
 (arbanzos, tocino, morcillo, 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: bacalao con tomate y ensalada

10 **PAELLA DE VERDURA**
MERLUZA EN SALSA VERDE
 CON GUIANTES
POSTRE LACTEO Y PAN
 Vegetables paella
 Hake in green sauce with peas
 Dairy dessert and bread
 KCAL 715 PROT 34 g HC 95 g LIP 20 g
 Cena: tortilla francesa con calabacin

13 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Green beans with garlic
 French omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g
 Cena: pavo asado con verduras

14 **MACARRONES CON VERDURAS**
MERLUZA A LA NARANJA
 CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN
 Macaronni with vegetables
 Hake in orange sauce with carrot
 Dairy dessert and bread
 KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g
 Cena: pollo en salsa con ensalada

15 **SOPA DE ESTRELLAS**
 ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN
 Soup with stars
 Meatballs in sauce with fries
 Fruit and bread
 KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g
 Cena: salmón al papillote con verduras

16 **ARROZ TRES DELICIAS**
CUARTOS DE POLLO ASADOS
 CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN
 Three delights rice
 Roasted chicken with mushrooms
 Fruit and bread
 KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g
 Cena: magro estofado con patata asada

DIA INGLES
BAKED BEANS (ALUBIAS GUIADAS)
FISH AND CHIPS
 (BACALAO EMPANADO CON PATATAS)
POSTRE LACTEO Y PAN
 Baked beans
 Fish and chips
 Dairy dessert and bread
 KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g
 Cena: revuelto de champiñones

20 **FESTIVO**

21 **LENTEJAS CON VERDURITAS**
PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
 Lentils with vegetables
 Fish with tomato and pepper
 Dairy dessert and bread
 KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g
 Cena: crema de calabacin con jamon y picatoste

22 **MACARRONES CON TOMATE**
FILETE DE POLLO CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
 Macaronni with tomato
 Chicken filet with carrots
 Fruit and bread
 KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g
 Cena: merluza rebozada con ensalada

23 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
 (arbanzos, tocino, morcillo, 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: mero en salsa verde con calabacin

24 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA**
TORTILLA DE PATATA
 CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
 Vegetables puree
 Spanish omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g
 Cena: dorada a la plancha con verduras

27 **ARROZ MILANESA**
MERLUZA AL LIMON
 CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
 Milanese Rice
 Hake in lemon sauce with zucchini
 Fruit and bread
 KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g
 cena: ragu de pavo al ajillo con ensalada

28 **CREMA DE CALABACIN**
HAMBURGUESA DE POLLO
 EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
 zucchini puree
 Chicken burger with fries
 Dairy dessert and bread
 KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g
 cena: boquerones rebozados con ensalada

29 **CODITOS AL QUESO**
TORTILLA FRANCESA
 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
 Cheese pasta
 French omelette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g
 Cena: lubina al horno con verduras

30 **JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS**
TERNERA ASADA
 CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
 Stewed white beans
 Roast beef with carrot
 Fruit and bread
 KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g
 Cena: filete de pollo al ajillo con ensalada

31 **VACACIONES**

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

TRABENCO

MARZO 2023

SIN HUEVO



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web: 65080985

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



6 **CREMA DE ZANAHORIA**
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

7 **LENTEJAS GUIADAS**
FILETE DE POLLO SALSA CHANFAINA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

1 **PURE**
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

2 **ARROZ CON TOMATE**
FILETE DE POLLO FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

3 **JUDIAS PINTAS CON VERDURAS**
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

13 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

14 **PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS**
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

15 **SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN**
ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

16 **ARROZ CON VERDURA WOK**
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

17 **DIA INGLES**
BAKED BEANS
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20 **FESTIVO**

21 **LENTEJAS CON VERDURITAS**
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

22 **PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE**
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

23 **SOPA DE AVE
CON FIDEO SIN GLUTEN**
COCIDO COMPLETO
(arbanzos.focino.morcillo.chorizo)
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

24 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA**
FILETE DE PAVO EN SALSA
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27 **ARROZ MILANESA**
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

28 **CREMA DE CALABACIN**
AMBURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

29 **PASTA SIN GLUTEN CON CHAMPINON**
MAGRO EN SALSA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

30 **JUDIAS BLANCAS
ESTOFADAS**
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

31 **VACACIONES**

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

TRABENCO

MARZO 2023

MUSULMAN



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web: 65080985

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



6 **CREMA DE ZANAHORIA**
EMPANADILLAS DE ATUN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 612 PROT 12 g HC 76 g LIP 28 g

7 **LENTEJAS CON VERDURAS**
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 716 PROT 29 g HC 81 g LIP 27 g

1 **PURE**
SALCHICHAS DE PAVO
CON KETCHUP Y ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 58 g LIP 32 g

2 **ARROZ CON TOMATE**
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 523 PROT 13 g HC 76 g LIP 18 g

3 **JUDIAS PINTAS CON VERDURAS**
MERLUZA MENIER
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 571 PROT 40 g HC 63 g LIP 14 g

13 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 392 PROT 12 g HC 34 g LIP 17 g

14 **MACARRONES CON VERDURAS**
MERLUZA
A LA NARANJA CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 77 g LIP 15 g

15 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS**
HAMBURGUESA DE TERNERA ENCEBOLLADA
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 773 PROT 31 g HC 65 g LIP 42 g

16 **ARROZ TRES DELICIAS**
CUARTOS DE POLLO ASADOS
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 637 PROT 40 g HC 72 g LIP 17 g

DIA INGLES
17 **JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS**
FISH AND CHIPS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 729 PROT 35 g HC 76 g LIP 28 g

20 **FESTIVO**

21 **LENTEJAS CON VERDURITAS**
PALOMETA CON TOMATE
Y PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 639 PROT 33 g HC 88 g LIP 14 g

22 **MACARRONES CON TOMATE**
FILETE DE POLLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 539 PROT 26 g HC 77 g LIP 13 g

23 **SOPA DE AVE
CON FIDEOS**
COCIDO COMPLETO
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

24 **PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA**
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 554 PROT 16 HC 65 g LIP 24 g

27 **ARROZ MILANESA**
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 560 PROT 26 g HC 75 g LIP 17 g

28 **CREMA DE CALABACIN**
AMBURGUESA DE POLLO CON PATATA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 631 PROT 33 g HC 53 g LIP 31 g

29 **CODITOS AL QUESO**
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 581 PROT 16 g HC 76 g LIP 22 g

30 **JUDIAS BLANCAS
CON VERDURAS**
TERNERA ASADA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 49 g HC 64 g LIP 21 g

31 **VACACIONES**

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