



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

5 **PAELLA DE VERDURAS**  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Vegetables paella  
 Tuna patties with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 628 PROT 13 g HC 77g LIP 29 g  
 Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

6 **LENTEJAS GUIADAS**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 752 PROT 27 g HC 79 g LIP 33 g  
 Cena: bacalao en papillote con verdura rehogada

7 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**  
 Green beans with aarlic  
 Pork loin with aarlic with fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 587 PROT 26g HC 54 g LIP 28 g  
 Cena: revuelto de champiñon con pavo

1 **CREMA DE CALABACIN**  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**  
 Zucchini cream  
 Chicken filet with aarlic and fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 425 PROT 32 g HC 58 g LIP 28 g  
 Cena: merluza en salsa con guisantes y patata

2 **JUDIAS BLANCAS CON**  
**VERDURAS**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 White beans with vegetables  
 French omelette with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 431 PROT 40 g HC 47 g LIP 28 g  
 Cena: ensalada mixta y cinta de lomo a la planch

12 **PASTA NAPOLITANA**  
**MERLUZA SALSA VERDE**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
**FRUTA Y PAN**  
 Napolitana pasta  
 Hake in green sauce with carrots  
 Fruit and bread  
 KCAL 7615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g  
 Cena: pavo finas hierbas con champiñon

13 **CREMA DE CALABAZA**  
**ALBONDIGAS MIXTAS (burauer meat)**  
**A LA JARDINERA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Pumpking cream  
 Meatballs with vegetables  
 Fruit and bread  
 KCAL 680 PROT 21 g HC 59g LIP 35 g  
 Cena: bacalao a la gallega c/puré de patata

14 **ARROZ MILANESA**  
**TORTILLA FRANCESA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Milanesa rise  
 French omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 597 PROT 220 g HC 66 g LIP 27 g  
 Cena: guisantes en salsa con magro

15 **JUDIAS BLANCAS GUIADAS**  
**BACALAO REBOZADO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed white beans  
 Fried cod with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 697 PROT 28 g HC 66g LIP 32 g  
 Cena: ensalada mixta y hamburguesa casera

16 **SOPA DE ESTRELLAS**  
**POLLO ASADO CON**  
**PATATAS**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Stars soup  
 Roasted chicken with potatoes  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 568 PROT 26 g HC 49 g LIP 28g  
 Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

19 **CREMA DE VERDURAS**  
**DE LA HUERTA**  
**LACON A LA GALLEGA**  
**CON PATATAS VAPOR**  
**FRUTA Y PAN**  
 Vegetables puree  
 Ham with potatoes and pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 607 PROT 29 g HC 58 g LIP 28 g  
 Cena: pollo en papillote con verduras

20 **ARROZ TRES DELICIAS**  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
**CON PIMIENTO MORRON**  
**FRUTA Y PAN**  
 Three delight rice  
 Hake in riojana sauce with pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 559 PROT 27.3 g HC 70 g LIP 18.3 g  
 Cena: ternera a la plancha con menestra

21 **LENTEJAS GUIADAS CON**  
**VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATA**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**  
 Stewed lentils with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 661 PROT 24 g HC 76 g LIP 25 g  
 Cena: magro con tomate y ensalada

22 **CODITOS CARBONARA**  
**POLLO CAJUN CON CHIPS**  
**POSTRE Y PAN**  
 Carbonara pasta  
 Cajun chicken with chips  
 Fruit and bread  
 KCAL 804 PROT 24 g HC 96 g LIP 35 g  
 Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

23

26

27

28

29

30



WWW.SIGRESTAURACION.COM

Clave Web: 65080985

TRABENCO

JUNIO 2023

MENÚ MUSULMAN

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES

5 PAELLA DE VERDURAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 628 PROT 13 g HC 77g LIP 29 g

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

KCAL 752 PROT 27 g HC 79 g LIP 33 g

7 JUDIAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE PAVO EN SALS  
A CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 587 PROT 26g HC 54 g LIP 28 g

1 CREMA DE CALABACIN  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
CON PATATAS  
FRUTA Y PAN

KCAL 625 PROT 32 g HC 58 g LIP 28 g

2 JUDIAS BLANCAS CON  
VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 631 PROT 40 g HC 47 g LIP 28 g

12 PASTA EN SALS  
A ALBAHACA  
MERLUZA SALS  
A VERDE  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA Y PAN

KCAL 7615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

13 CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA DE TENERA  
EN SALS  
A C/SALTEADO CAMPESTRE  
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 21 g HC 59g LIP 35 g

14 ARROZ MILANESA  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 597 PROT 220 g HC 66 g LIP 27 g

15 JUDIAS BLANCAS  
CON VERDURAS  
BACALAO REBOZADO  
CON ENSALADA  
FRUTA Y PAN

KCAL 697 PROT 28 g HC 66g LIP 32 g

16 SOPA DE AVE CON FIDEOS  
POLLO ASADO CON  
PATATAS  
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 568 PROT 26 g HC 49 g LIP 289g

19 CREMA DE VERDURAS  
DE LA HUERTA  
RAGU DE PAVO  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA Y PAN

KCAL 607 PROT 29 g HC 58 g LIP 28 g

20 ARROZ TRES DELICIAS  
MERLUZA A LA RIOJANA  
CON PIMIENTO MORRON  
FRUTA Y PAN

KCAL 559 PROT 27,3 g HC 70 g LIP 18,3 g

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

KCAL 661 PROT 24 g HC 76 g LIP 25 g

22 PASTA EN SALS  
A CON  
CHAMPINON  
POLLO CAJUN CON CHIPS  
FRUTA Y PAN

KCAL 804 PROT 24 g HC 96 g LIP 35 g

23

26

27

28

29

30

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

SIG RESTAURACIÓN



TRABENCO

JUNIO 2023

MENÚ SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1 **CREMA DE CALABACIN**  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 625 PROT 32 g HC 58 g LIP 28 g

2 **JUDIAS BLANCAS CON**  
**VERDURAS**  
**LACON A LA GALLEGA**  
**CON ENSALADA**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 631 PROT 40 g HC 47 g LIP 28 g

5 **PAELLA DE VERDURAS**  
**SALCHICHAS DE PAVO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 628 PROT 13 g HC 77g LIP 29 g

6 **LENTEJAS GUIADAS**  
**FILETE DE POLLO AL CURRY**  
**CON SALTEADO CAMPESTRE**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 752 PROT 27g HC 79 g LIP 33 g

7 **JUDIAS VERDES REHOGADAS**  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 587 PROT 26g HC 54 g LIP 28 g

8 **PASTA (sin huevo) EN SALSA**  
**DE TOMATE PROVENZAL**  
**MERLUZA EN SALSA MARINERA**  
**CON GUISANTES**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 577 PROT 31g HC 80 g LIP 13 g

9 **SOPA DE AVE CON**  
**FIDEOS (sin huevo)**  
**COCIDO COMPLETO**  
**carbanzos , tocino, morcillo y chorizo**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

12 **PASTA (sin huevo) EN SALSA**  
**ALBAHACA**  
**MERLUZA SALSA VERDE**  
**CON ZANAHORIA BABY**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 7615 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

13 **CREMA DE CALABAZA**  
**ALBONDIGAS MIXTAS A LA**  
**JARDINERA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 680 PROT 21 g HC 59g LIP 35 g

14 **ARROZ CON CHAMPINON**  
**RAGU DE PAVO EN SALSA**  
**CAMPERA CON VERDURA ASADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 597 PROT 220 g HC 66 g LIP 27 g

15 **JUDIAS BLANCAS GUIADAS**  
**BACALAO REBOZADO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 697 PROT 28 g HC 66g LIP 32 g

16 **SOPA DE AVE CON**  
**FIDEOS (sin huevo)**  
**POLLO ASADO CON**  
**PATATAS**  
**POSTRE LACTEO Y PAN**

KCAL 568 PROT 26 g HC 49 g LIP 289g

19 **CREMA DE VERDURAS**  
**DE LA HUERTA**  
**LACON A LA GALLEGA**  
**CON PATATAS VAPOR**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 607 PROT 29 g HC 58 g LIP 28 g

20 **ARROZ CON WOK**  
**DE VERDURAS**  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
**CON PIMIENTO MORRON**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 559 PROT 27,3 g HC 70 g LIP 18,3 g

21 **LENTEJAS GUIADAS CON**  
**VERDURAS**  
**FILETE DE PAVO ADOBADO**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 661 PROT 24 g HC 76 g LIP 25 g

22 **PASTA (sin huevo) CON**  
**CHAMPINON**  
**POLLO CAJUN CON CHIPS**  
**FRUTA Y PAN**

KCAL 804 PROT 24 g HC 96 g LIP 35 g

23

26

27

28

29

30