

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2		3		4		5		6	
H.C. (G)	97,0	H.C. (G)	70,9	H.C. (G)	82,1	H.C. (G)	72,0	H.C. (G)	64,8
PROT. (G)	24,2	PROT. (G)	32,6	PROT. (G)	24,9	PROT. (G)	37,3	PROT. (G)	26,1
LIP. (G)	29,4	LIP. (G)	30,3	LIP. (G)	36,3	LIP. (G)	29,4	LIP. (G)	31,6
E.(KCAL)	761,0	E.(KCAL)	720,0	E.(KCAL)	767,0	E.(KCAL)	733,0	E.(KCAL)	663,0
ARROZ BLANCO CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Rice with tomato Sausage turkey with potatoes Fruit, milk and bread Cena: dorada al horno con espinacas		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Lentils stewed Omelette with salad Dairy dessert and bread Cena Filete de ternera con menestra		CODITOS CON TOMATE Y BACON DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Codito with tomato and bacon Cod delicacies with salad of lettuce Fruit, milk and bread Cena: Raqu de pavo con guisantes		PURE DE CALABACIN FILETE DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Zuchinni puree Chicken fillet with potatoes Fruit and bread Cena: Trucha de jamon y tomate natural		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN Stewed potatoes with vegetables Hake breaded with lettuce Dairy dessert and bread Cena: Huevo revuelto con champiñon	
9		10		11		12		13	
H.C. (G)	80,3	H.C. (G)	74,0	H.C. (G)	70,2	H.C. (G)	79,6	H.C. (G)	82,1
PROT. (G)	29,0	PROT. (G)	20,2	PROT. (G)	36,7	PROT. (G)	26,7	PROT. (G)	24,9
LIP. (G)	36,6	LIP. (G)	31,2	LIP. (G)	31,0	LIP. (G)	26,6	LIP. (G)	38,1
E.(KCAL)	726,0	E.(KCAL)	674,0	E.(KCAL)	767,0	E.(KCAL)	678,0	E.(KCAL)	778,0
MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Macarroni with chorizo Omelette with salad Fruit, milk and bread Cena: Salmon al papillote con calabacin		PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables puree Nueggets chicken with salad Dairy dessert and bread Cena: morcillo ternera con zanahoria		JUDIAS BLANCAS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Beans stewed Loin with potatoes Fruit, milk and bread Cena: tortilla de patatas con ensalada		SOPA DE ESTRELLAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Soup Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Bacalao en salsa con verduras		ARROZ TRES DELICIAS (MAIZ, PAVO Y ZANAHORIA) ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA POSTRE LACTEO Y PAN Rice three delicacies Meatballs in sauce Dairy dessert and bread Cena: Pizza vegetal	
16		17		18		19		20	
H.C. (G)	79,3	H.C. (G)	84,0	H.C. (G)	76,5	H.C. (G)	74,5	H.C. (G)	67,3
PROT. (G)	20,7	PROT. (G)	32,9	PROT. (G)	34,3	PROT. (G)	29,9	PROT. (G)	26,0
LIP. (G)	37,4	LIP. (G)	21,7	LIP. (G)	32,4	LIP. (G)	28,7	LIP. (G)	26,4
E.(KCAL)	756,0	E.(KCAL)	683,0	E.(KCAL)	715,0	E.(KCAL)	715,0	E.(KCAL)	622,0
CREMA DE ZANAHORIA CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Carrot cream Croquette cod with salad Fruit, milk and bread Cena: Gallo a la plancha con champiñon		ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Rice with tomato Saxonia fillet with salad Dairy dessert and bread Cena: Huevos cocidos con tomate y atun		ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Espirales with tomato and cheese Roasted Chicken With salad Fruit, milk and bread Cena: Filete de pavo en salsa con tomate		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed Omelette with salad Fruit and bread Cena: Sardinas al horno con judias verdes		SOPA DE FIDEOS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Soup Hake breaded with lettuce Dairy dessert and bread Cena: Raqu de ternera con calabacin	
23		24		25		26		27	
H.C. (G)	85,1	H.C. (G)	80,8	H.C. (G)	91,1	H.C. (G)	74,1	H.C. (G)	55,2
PROT. (G)	36,6	PROT. (G)	17,4	PROT. (G)	26,6	PROT. (G)	36,9	PROT. (G)	28,4
LIP. (G)	23,8	LIP. (G)	30,6	LIP. (G)	24,1	LIP. (G)	26,0	LIP. (G)	45,0
E.(KCAL)	716,0	E.(KCAL)	693,0	E.(KCAL)	707,0	E.(KCAL)	708,0	E.(KCAL)	753,0
MACARRONES CON PAVO HAMBURGUESA CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Macarroni with turkey Hamburger with chips Fruit, milk and bread Cena: Emperador al ajillo con salsa		PURE DE VERDURAS HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables puree Egg bechamel with salad Dairy dessert and bread Cena: Pollo asado con zanahoria baby		PAELLA DE VERDURAS MEDALLON DE ATUN CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Vegetables paella Tuna with tomato Fruit, milk and bread Cena: Filete de ternera con pure de verduras		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Tortilla francesa con ensalada		PURE DE JUDIAS VERDES SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN Green beans puree San jacobos with salad Dairy dessert and bread Cena: Baquerones en vinagre con guisantes	
30		31							
H.C. (G)	66,6	H.C. (G)	60,1						
PROT. (G)	25,3	PROT. (G)	25,1						
LIP. (G)	34,4	LIP. (G)	39,7						
E.(KCAL)	751,0	E.(KCAL)	706,0						
LENTEJAS CON VERDURAS FLAMENQUINES CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Lentils stewed Flamenquines with lettuce Fruit, milk and bread Cena : Huevos a la plancha con brocoli		SOPA DE LLUVIA ALBONDIGAS CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Soup Meatballs in sauce with potatoes Dairy dessert and bread Cena: Merluza al horno con ensalada							



MODALES EN LA MESA PARA LOS NIÑOS



PEDIR "POR FAVOR"
LAS COSAS.



RETIRAR LOS CODOS
DE LA MESA MIENTRAS
COMEMOS.



NO JUGAR CON LA
COMIDA.



COMER DESPACIO Y
MASTICAR BIEN CADA
BOCADO.



MASTICAR CON LA
BOCA CERRADA.



NO HABLAR CON LA
BOCA LLENA.



COMÉRSELO TODO Y
NO SEPARAR COMIDA.

Los buenos modales en la mesa para niños constituyen una guía de buen gusto y saber estar.

<https://www.sicrestauracion.com/> <https://www.facebook.com/sic.restauracion>