



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 **FIDEUA DE VERDURAS**  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetables fideua  
 Veal burger in sauce with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g  
 cena: jamoncitos de pollo con calabaza

7 **JUDIAS BLANCAS GUIPADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 White beans with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g  
 cena: dorada al horno con verduras

8 **CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA CANELONES DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetables puree  
 Tuna cannelloni  
 Fruit and bread  
 KCAL 524 PROT 21 g HC 52 g LIP 14 g  
 cena: filete de pollo salsa con batata

9 **ARROZ MILANESA**  
**CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN**  
 Milanese rice  
 Baked pork with french fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9.1 g  
 cena: revuelto de champiñones con jamon

10 **GUISANTES REHOGADOS**  
**POLLO SALSA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Green peas with garlic  
 Chicken in orange sauce with carrot  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g  
 cena: fruta a plancha con ensalada

13 **CREMA DE BROCOLI**  
**RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Broccoli cream  
 Fried hake with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g  
 cena: filete de pavo finas hierbas con calabaza

14 **ARROZ TRES DELICIAS**  
**FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Three deliaht rice  
 Garlic pork loin with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g  
 cena: revuelto de verduras

15 **MENESTRA DE VERDURA**  
**POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetable stew  
 Chicken in sauce with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g  
 cena: lubina asada con pimiento

16 **MACARRONES INTEGRALES RIOJANA**  
**ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN**  
 Riojaana maccarroni  
 Fish in sauce with pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g  
 cena: wok de ternera con verduras

17 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
 carbanzos , tocino, morcillo v chorizo  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g  
 cena: boquerones fritos con ensalada

20 **LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Lentils with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g  
 cena: judias verdes rehogadas con bacon

21 **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
**VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Pumpking and carrot cream  
 Fried hake with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g  
 cena: lacon a la gallega con patatas

22 **ARROZ CON TOMATE**  
**ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN**  
 Rice with tomato  
 Meatballs in sauce  
 Fruit and bread  
 KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g  
 cena: calamares a la romana con ensalada

23 **JUDIAS PINTAS GUIPADAS**  
**MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**  
 Stewed beans  
 Hake in orange sauce with carrot  
 Fruit and bread  
 KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g  
 cena: huevo plancha con patatas

24 **MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**PASTA CARBONARA**  
**PIZZA PROCIUTTO CON ENSALADA POSTRE Y PAN**  
 Carbonara pasta  
 Pizza with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g  
 cena: ragu de pavo al ajillo con calabacin

27 **VACACIONES DE VERANO**

28 **VACACIONES DE VERANO**

29 **VACACIONES DE VERANO**

30 **VACACIONES DE VERANO**



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 **FIDEUA DE VERDURAS**  
**HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetables fideua  
 Veal burger in sauce with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g  
 cena: jamoncitos de pollo con calabaza

7 **JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 White beans with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g  
 cena: dorada al horno con verduras

8 **CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA CANELONES DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetables puree  
 Tuna cannelloni  
 Fruit and bread  
 KCAL 524 PROT 21 g HC 52 g LIP 14 g  
 cena: filete de pollo salsa con batata

9 **ARROZ MILANESA**  
**CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA Y PAN**  
 Milanese rice  
 Baked pork with french fries  
 Fruit and bread  
 KCAL 482 PROT 22 g HC 69 g LIP 9.1 g  
 cena: revuelto de champiñones con jamon

10 **GUISANTES REHOGADOS**  
**POLLO SALSA NARANJA CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Green peas with garlic  
 Chicken in orange sauce with carrot  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 697 PROT 36 g HC 74 g LIP 25 g  
 cena: fruta a plancha con ensalada

13 **CREMA DE BROCOLI**  
**RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Broccoli cream  
 Fried hake with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g  
 cena: filete de pavo finas hierbas con calabaza

14 **ARROZ TRES DELICIAS**  
**FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Three deliaht rice  
 Garlic pork loin with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g  
 cena: revuelto de verduras

15 **MENESTRA DE VERDURA**  
**POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Vegetable stew  
 Chicken in sauce with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g  
 cena: lubina asada con pimiento

16 **MACARRONES INTEGRALES RIOJANA**  
**ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN**  
 Riojaana maccarroni  
 Fish in sauce with pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g  
 cena: wok de ternera con verduras

17 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
**COCIDO COMPLETO**  
 carbanzos , tocino, morcillo v chorizo  
**POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g  
 cena: boquerones fritos con ensalada

20 **LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS**  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Lentils with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g  
 cena: judias verdes rehogadas con bacon

21 **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
**VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Pumpking and carrot cream  
 Fried hake with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g  
 cena: lacon a la gallega con patatas

22 **ARROZ CON TOMATE**  
**ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN**  
 Rice with tomato  
 Meatballs in sauce  
 Fruit and bread  
 KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g  
 cena: calamares a la romana con ensalada

23 **JUDIAS PINTAS GUISADAS**  
**MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**  
 Stewed beans  
 Hake in orange sauce with carrot  
 Fruit and bread  
 KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g  
 cena: huevo plancha con patatas

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**  
 24 **PASTA CARBONARA**  
**PIZZA PROCIUTTO CON ENSALADA POSTRE Y PAN**  
 Carbonara pasta  
 Pizza with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g  
 cena: ragu de pavo al ajillo con calabacin

27 **VACACIONES DE VERANO**

28 **VACACIONES DE VERANO**

29 **VACACIONES DE VERANO**

30 **VACACIONES DE VERANO**



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
CALABACIN Y POLLO

POSTRE

7 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, ACELGAS  
Y PESCADO

POSTRE

1 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, JUDIAS VERDES  
Y JAMON YORK

POSTRE

2 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
APIO Y PAVO

POSTRE

3 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
GUISANTES, NABO  
Y TERNERA

POSTRE

13 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
CALABACIN Y POLLO

POSTRE

14 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, ACELGAS  
Y PESCADO

POSTRE

15 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, JUDIAS VERDES  
Y JAMON YORK

POSTRE

16 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
APIO Y PAVO

POSTRE

17 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
GUISANTES, NABO  
Y TERNERA

POSTRE

20 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
CALABACIN Y POLLO

POSTRE

21 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, ACELGAS  
Y PESCADO

POSTRE

22 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, JUDIAS VERDES  
Y JAMON YORK

POSTRE

23 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
APIO Y PAVO

POSTRE

24 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
GUISANTES, NABO  
Y TERNERA

POSTRE

27 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
CALABACIN Y POLLO

POSTRE

28 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, ACELGAS  
Y PESCADO

POSTRE

29 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
CALABACIN Y POLLO

POSTRE

30 PURE DE VERDURAS  
CON PATATAS, ZANAHORIA  
PUERROS, ACELGAS  
APIO Y PAVO

POSTRE



Mª INMACULADA

JUNIO 2022

SIN LACTEOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 FIDEUA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

7 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

1 JUDIAS VERDES CON JAMON FILETE DE POLLO AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

2 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS PESCADO EMPANADO CASERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

3 PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

13 CREMA DE BROCOLI PESCADO EMPANADO CASERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

14 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

15 MENESTRA DE VERDURA POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

16 MACARRONES INTEGRALES RIOJANA ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO carbanzos, tocino, morcillo y chorizo POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

20 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

22 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

23 JUDIAS PINTAS GUISADAS MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**  
24 PASTA CON BACON ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

27 VACACIONES DE VERANO

28 VACACIONES DE VERANO

29 VACACIONES DE VERANO

30 VACACIONES DE VERANO

Mª INMACULADA

JUNIO 2022

SIN HUEVO



WWW.SIGRESTAURACION.COM

Clave Web: 848933597

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURA HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

7 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE PAVO PLANCHA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

1 JUDIAS VERDES CON JAMON FILETE DE POLLO AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

2 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

3 PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

13 CREMA DE BROCOLI PESCADO REBOZADO SIN HUEVO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

14 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

15 MENESTRA DE VERDURA POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

16 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO carbanzos, tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

20 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

22 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

23 JUDIAS PINTAS GUIADAS MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

**MENU ESPECIAL FIN DE CURSO**  
24 PASTA SIN GLUTEN CON BACON ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA POSTRE Y PAN

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

27 VACACIONES DE VERANO

28 VACACIONES DE VERANO

29 VACACIONES DE VERANO

30 VACACIONES DE VERANO

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

SIC RESTAURACIÓN