

LUNES**MARTES****MIERCOLES****JUEVES****VIERNES****2****ARROZ MILANESA 1.6**

arroz, salchichas, queso rallado

**HAMBURGUESA DE TERNERA
(burguer meat) EN SALSA
CON ENSALADA 1.5.10**burguer meat ternera, tomate frito, ajo, cebolla
FRUTA Y PAN 8
KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g
Cena: escalope de cerdo con verduras**3****ALUBIAS CANELA
CON VERDURAS 10**alubia canería patata, codillo de jamón
**TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA**
huevo líquido, patata, aceite de olivaFRUTA Y PAN 8
KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g
Cena: emperador a la plancha c/menestra**4****CREMA DE BRÓCOLI 10**

brócoli, patata, aceite de oliva

**MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11**
merluza, harina de trigo, huevoPOSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g
Cena: wok de pollo con brocoli**5****SOPA DE COCIDO 7.8.5**

pasta, gallina, codillo de jamón

COCIDO COMPLETO 10
garbanzos, ternera, chorizo, patataFRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
Cena: merluza en papillote c/verdura juliana**6****PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8**

pasta, nata, queso rallado

**PALOMETA A LA RIOJANA 2
CON VERDURAS ASADAS**
palometa, calabacín, pimiento, cebolla, tomateFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
Cena: crema de calabaza c/huevo poché**9****JUDIAS VERDES REHOGADAS 10**
judias verdes, patata, tomate, aceite**MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON PATATA VAPORE 2.8.10**
merluza, patata, zanahoria, cebolla
FRUTA Y PAN 8
KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g
Cena: pollo con tomate y ensalada**10****LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO 10**lentejas, chorizo, codillo de jamón, zanahoria
**TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA**
huevo líquido, aceite de olivaFRUTA Y PAN 8
KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g
Cena: fideos de calabacín c/atún**11****ARROZ CON TOMATE**
arroz, tomate frito, ajo, aceite**ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA
(burguer meat cerdo-ternera)
A LA JARDINERA 1.8**
burguer meat mixta, menestra, cúrcumaPOSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g
Cena: bacalao en papillote**12****CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA 5.10**zanahoria, apio, patata, aceite oliva
**POLLO ASADO CON
ENSALADA 8**
pollo, zanahoria, cebolla, cucumaFRUTA Y PAN 8
KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g
Cena: salmorejo con huevo y jamón**13****GARBANZOS GUIADOS 10**
garbanzos, chorizo, codillo, patata, zanahoria**EMPAÑADILLAS DE ATÚN
CON ENSALADA 2.7.8**
masa empanadillas, atún, tomate, huevo
FRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
Cena:fajitas con pavo y verduras**16****ARROZ TRES DELICIAS 7**
arroz, tortilla, pavo, zanahoria**ABADEJO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA 8**
abadejo, ajo, perejil, harina de trigo
FRUTA Y PAN 8
KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g
Cena: ternera la plancha con ensalada**17****JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS
CON VERDURAS 10**judáis blancas, patata, codillo de jamón
**CINTA DE LOMO AL AJILLO 8
CON ENSALADA**
cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil aceiteFRUTA Y PAN 8
KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada**18****CREMA DE CALABACÍN 10**
calabacín, patata, aceite de oliva **SALMÓN A LA NARANJA
CON PATATAS 2.8.10**
salmón, patata, zumo de naranjaPOSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g
Cena: pavo al curry con fideos de calabacín**19****LENTEJAS ECOLOGICAS
GUIADAS 10**lentejas, chorizo, codillo de jamón, zanahoria
**TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA**
huevo líquido, patata, aceite de olivaFRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g
Cena: espinacas con queso de cabra y jamón**FIN CE CURSO****PASTA TRICOLOR EN SALSA
POMODORO 7.8**pasta tirolesa, tomate, oregano
**POLLO CAJUN CON ENSALADA
1.8**
pollo, harina de trigo, pan ralladoFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g
Cena: wok de atún con verduras y soja**Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años**

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027


SIC RESTAURACIÓN

LUNES**MARTES****MIERCOLES****JUEVES****VIERNES**

2 ARROZ MILANESA 1.6 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 PALOMETA A LA RIOJANA 2 CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	11 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burguer meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 POLLO ASADO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	13 GARBANZOS GUIADOS 10 EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 ABADEJO EN SALSA VERDE CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	18 CREMA DE CALABACÍN 10 SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS 2.8.10 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ CON VERDURAS WOK 5	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10	4 CREMA DE BRÓCOLI 10	5 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 SIN GLUTEN NI HUEVO	6 PASTA EN SALSA ZANAHORIA CON CHAMPIÓN SIN GLUTEN NI HUEVO
HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) ENCEBOLLADA CON ENSALADA 1	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA 2 CON HARINA DE MAÍZ Y ENSALADA	COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata	PALOMETA A LA JARDINERA 2 CON CALABACÍN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10	10 LENTEJAS A LA HORTELANA	11 ARROZ CON TOMATE	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	13 GARbanzos GUIsados CON VERDURAS 10
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.10	TORTILLA FRANCESa 7 CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) ENCEBOLLADA CON VERDURAS ASADAS 1	POLLO ASADO CON ENSALADA	EMpanadillas de ATÚN SIN GLUTEN CON ENSALADA 1.2.7.9
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ CON VERDURAS ASADAS	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	18 CREMA DE CALABACÍN 10	19 LENTEJAS A LA HORTELANA	20 PASTA EN SALSA ALBAHACA SIN GLUTEN NI HUEVO
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA	CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA	SALMON MARINADO CON PATATA PANADERA 2.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN SIN GLUTEN 6 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

*LOS PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON EXENTOS DE GLUTEN

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



LUNES**MARTES****MIERCOLES****JUEVES****VIERNES****2**
ARROZ MILANESA 1.6HAMBURGUESA DE TERNERA
(burguer meat) EN SALSA
CON ENSALADA 1.5.10FRUTA Y PAN 8
KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g**3**
ALUBIAS CANELA
CON VERDURAS 10FILETE DE PAVO AL AJILLO
CON ENSALADAFRUTA Y PAN 8
KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g**4**
CREMA DE BRÓCOLI 10BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA 2.8POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g**5**
SOPA DE AVE CON FIDEOS 5
SIN GLUTEN NI HUEVOCOCIDO COMPLETO 10
garbanzos, ternera, chorizo, patataFRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g**6**
PASTA EN SALSA ZANAHORIA
CON CHAMPIÓN
SIN GLUTEN NI HUEVO
PALOMETA A LA RIOJANA 2
CON VERDURAS ASADASFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g**9**
JUDIAS VERDES REHOGADAS 10MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON PATATA VAPOR 2.8.10FRUTA Y PAN 8
KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g**10**
LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO 10FILETE DE PAVO AL CURRY 3
CON ENSALADAFRUTA Y PAN 8
KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g**11**
ARROZ CON TOMATEALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
(burguer meat cerdo-ternera)
A LA JARDINERA 1.8POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g**12**
CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA 5.10POLLO ASADO CON
ENSALADA 8FRUTA Y PAN 8
KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g**13**
GARBANZOS GUIADOS 10ATÚN CON FRITADA DE VERDURAS
Y ENSALADA 1.2FRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g**16**
ARROZ CON VERDURAS ASADASABADEJO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA 8FRUTA Y PAN 8
KCAL 667 PROT 28 HC 109 g LIP 12 g**17**
JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS
CON VERDURAS 10CINTA DE LOMO AL AJILLO 8
CON ENSALADAFRUTA Y PAN 8
KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g**18**
CREMA DE CALABACÍN 10SALMON A LA NARANJA
CON PATATAS 2.8.10POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8
KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g**19**
LENTEJAS ECOLOGICAS
GUIADAS 10SAJONIA AL HORNO
CON ENSALADAFRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g**20**
PASTA EN SALSA ALBAHACA
SIN GLUTEN NI HUEVOPOLLO CAJUN CON ENSALADA
1.8FRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 gValoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027
SIC RESTAURACIÓN

LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ MILANESA 1.6 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 LACON A LA GALLEGAA CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	11 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burguer meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 POLLO ASADO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	13 GARBANZOS GUIADOS 10 RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 FILETE DE POLLO AL AJO 5 ARRIERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	18 CREMA DE CALABACÍN 10 FILETE DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA PANADERA 10 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ MILANESA 1.6 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 PALOMETA A LA RIOJANA 2 CON VERDURAS ASADAS FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 CREMA DE ZANAHORIA 10 MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	11 ARROZ CON TOMATE RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO CON VERDURAS ASADAS POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 POLLO ASADO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	13 GARBANZOS GUIADOS 10 EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 ABADEJO EN SALSA VERDE CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 HC 109 g LIP 12 g	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	18 CREMA DE CALABACÍN 10 SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS 2.8.10 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



SIC RESTAURACIÓN

LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ CON VERDURAS WOK 5	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10	4 CREMA DE BRÓCOLI 10	5 SOPA MINESTRONE 5.10	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11	COCIDO COMPLETO 10 GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA	PALOMETA A LA RIOJANA 2 CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 HC 77 g LIP 29 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 HC 83 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10	10 LENTEJAS A LA HORTELANA	11 ARROZ CON TOMATE	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 2	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 HC 93 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ CON VERDURAS ASADAS	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	18 CREMA DE CALABACÍN 10	19 LENTEJAS A LA HORTELANA	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8
ABADEJO EN SALSA VERDE CON ENSALADA 8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	SALMÓN A LA NARANJA CON PATATAS 2.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	SOJA BBQ CON PATATAS FRITAS 1
FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 HC 109 g LIP 12 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



SIC RESTAURACIÓN

LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES**2**

ARROZ CON VERDURAS WOK

3ALUBIAS CANELA
CON VERDURAS 10**4**

CREMA DE BRÓCOLI 10

5

SOPA DE COCIDO 7.8.5

6PASTA EN SALSA ZANAHORIA
CON CHAMPIÓN
7.8HAMBURGUESA DE TERNERA
(burguer meat) EN SALSA
CON ENSALADA 1.5.10TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADABACALAO REBOZADO
CON ENSALADA 2.8COCIDO COMPLETO 10
garbanzos, ternera, chorizo, patataPALOMETA A LA RIOJANA 2
CON VERDURAS ASADASFRUTA Y PAN 8
KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 gPOSTRE SOJA Y PAN 1.8
KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 gFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g**9**

JUDIAS VERDES REHOGADAS 10

10LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO 10**11**

ARROZ CON TOMATE

12CREMA DE VERDURAS
DE LA HUERTA 5.10**13**

GARBANZOS GUISADOS 10

MERLUZA EN SALSA MARINERA
CON PATATA VAPOR 2.8.10TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADAALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA
(burguer meat cerdo-ternera)
A LA JARDINERA 1.8POLLO ASADO CON
ENSALADA 8EMPAÑADILLAS DE ATÚN
CON ENSALADA 2.7.8FRUTA Y PAN 8
KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 gPOSTRE SOJA Y PAN 1.8
KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 gFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g**16**

ARROZ TRES DELICIAS 7

17JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS
CON VERDURAS 10**18**

CREMA DE CALABACÍN 10

19LENTEJAS ECOLOGICAS
GUIADAS 10**20**PASTA TRICOLOR EN SALSA
POMODORO 7.8ABADEJO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA 8CINTA DE LOMO AL AJILLO 8
CON ENSALADASALMON A LA NARANJA
CON PATATAS 2.8.10TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADAPOLLO CAJUN CON ENSALADA
1.8FRUTA Y PAN 8
KCAL 667 PROT 28 HC 109 g LIP 12 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 gPOSTRE SOJA Y PAN 1.8
KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 gFRUTA Y PAN 8
KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 gFRUTA Y PAN INTEGRAL 8
KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027


SIC RESTAURACIÓN

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ CON VERDURAS WOK	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10	4 CREMA DE BRÓCOLI 10	5 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5	6 PASTA EN SALSA ZANAHORIA CON CHAMPIÓN 7.8
FILETE DE CERDO EN SU JUGO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8	COCIDO COMPLETO 10 GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA	PALOMETA A LA RIOJANA 2 CON VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	POSTRE SOJA Y PAN 1.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10	11 ARROZ CON TOMATE	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10	13 GARBANZOS GUIADOS 10
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PATATA VAPOR 2.8.10	TORTILLA FRANCES 7 CON ENSALADA	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 2	POLLO ASADO CON ENSALADA 8	EMPAÑADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	POSTRE SOJA Y PAN 1.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	18 CREMA DE CALABACÍN 10	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8
ABADEJO EN SALSA VERDE CON ENSALADA 8	CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA	SALMON A LA NARANJA CON PATATAS 2.8.10	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	POSTRE SOJA Y PAN 1.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



SIC RESTAURACIÓN

LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ MILANESA 1.6 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 LACON A LA GALLEGAA CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	11 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burguer meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 POLLO ASADO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	13 GARBANZOS GUIADOS 10 RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 FILETE DE POLLO AL AJO 5 ARRIERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	18 CREMA DE CALABACÍN 10 FILETE DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA PANADERA 10 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027



LUNESMARTESMIERCOLESJUEVESVIERNES

2 ARROZ MILANESA 1.6 HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat) EN SALSA CON ENSALADA 1.5.10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 700 PROT 23 HC 98 g LIP 23 g	3 ALUBIAS CANELA CON VERDURAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 754 PROT 34 g HC 77 g LIP 29 g	4 CREMA DE BRÓCOLI 10 ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 609 PROT 24 g HC 62 g LIP 28 g	5 SOPA DE COCIDO 7.8.5 COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, ternera, chorizo, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g	6 PASTA INTEGRAL AL QUESO 6.7.8 RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 775 PROT 34 HC 80 g LIP 33 g
9 JUDIAS VERDES REHOGADAS 10 LACON A LA GALLEGAA CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN 8 KCAL 626 PROT 28 HC 59 g LIP 29 g	10 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO 10 TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 710 PROT 42 g HC 58 g LIP 30 g	11 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burguer meat cerdo-ternera) A LA JARDINERA 1.8 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 787 PROT 19 g HC 93 g LIP 37 g	12 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 POLLO ASADO CON ENSALADA 8 FRUTA Y PAN 8 KCAL 617 PROT 28 g HC 59 g LIP 28 g	13 GARBANZOS GUIADOS 10 RAGÚ DE PAVO ESTOFADO CON PATATA VAPOR 10 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 755 PROT 28 HC 65 g LIP 40 g
16 ARROZ TRES DELICIAS 7 FILETE DE POLLO AL AJO 5 ARRIERO CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 28 g HC 109 g LIP 12 g	17 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 703 PROT 52 g HC 69 g LIP 20 g	18 CREMA DE CALABACÍN 10 FILETE DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA PANADERA 10 POSTRE LÁCTEO Y PAN 6.8 KCAL 731 PROT 41 g HC 52 g LIP 38 g	19 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS 10 TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA FRUTA Y PAN 8 KCAL 731 PROT 27 g HC 69 g LIP 36 g	20 PASTA TRICOLOR EN SALSA POMODORO 7.8 POLLO CAJUN CON ENSALADA 1.8 FRUTA Y PAN INTEGRAL 8 KCAL 815 PROT 33 g HC 92 g LIP 33 g

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

