

COLEGIO

PALOMERAS

DICIEMBRE 2018

SIC RESTAURACION



WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web:312603142

LUNES
MONDAY

MARTES
TUESDAY

MIÉRCOLES
WEDNESDAY

JUEVES
THURSDAY

VIERNES
FRIDAY

SPAGUETTI CON TOMATE Y CHORIZO 3
MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Saaueeth with tomato and chorizo
Hake in sauce with carrot
Fruit and bread
H.C.(G) 93.3 PROT.(G) 39.3 LIP.(G) 28.3E(KCAL) 746
Cena: Tortilla francesa con ensalada

MENESTRA DE LA HUETA 4
ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS
POSTRE LACTEO Y PAN
Sautéed vegetable
Meatballs in sauce with potatoes
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 55.7 PROT.(G) 25.4 LIP.(G) 47.7 E(KCAL) 769
Cena: Pollo asado con tomate natural

JUDIAS BLANCAS GUIADAS 5
SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Beans white stewed
Sausage with tomato and salad
Fruit and bread
H.C.(G) 69.9 PROT.(G) 31.3 LIP.(G) 33.7 E(KCAL) 739
Cena: Brocheta de verdura con emperador

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN 6

DIA NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS 10
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Lentils stewed
Omelete with salad of lettuce
Fruit and bread
H.C.(G) 79.3 PROT.(G) 29.5 LIP.(G) 28.9 E(KCAL) 735
Cena: Albondigas de bacalao

PATATAS GUIADAS CON VERURAS PALOMETA 11
CON TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Stewed potatoes with vegetables
Palometa with tomato
Fruit and bread
H.C.(G) 75.4 PROT.(G) 40.6 LIP.(G) 19.2 E(KCAL) 658
Cena: Filete de ternero con ensalada

MENU HINDU ARROZ POLLO AL ESTILO HINDU 12
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Rice
Hindu style chicken
Fruit and bread
H.C.(G) 93.6 PROT.(G) 39.3 LIP.(G) 78.8 E(KCAL) 711
Cena: Lubina al horno con calabacin

JUDIAS VERDES REHOGADAS MILANESA DE MERLUZA CON ENSALADA 13
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Beans green sautéed
Hake milanese with salad
Fruit and bread
H.C.(G) 75.8 PROT.(G) 26 LIP.(G) 30.2 E(KCAL) 698
Cena: Crema de calabacin con jamon york

SOPA DE COCIDO 14
COCIDO COMPLETO (garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)
POSTRE LACTEO Y PAN
Noodles soup
Chickpeas, bacon, morcillo, chorizo
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 73.2 PROT.(G) 41.1 LIP.(G) 29.1 E(KCAL) 745
Cena: Hamburguesa de pavo con patatas

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA BONITO EMPANADO CON ENSALADA 17
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Cream of pumpkin of carrot
Breaded cod with salad
Fruit and bread
H.C.(G) 76.2 PROT.(G) 17.5 LIP.(G) 31.2 E(KCAL) 681
Cena: Arroz 3 delicats con huevo

SOPA DE FIDEOS ECOLOGICOS LOMO AL AJILLO CON PATATAS Y ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN
Ecological soup
Loin with potatoes and salad
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 67.4 PROT.(G) 36.9 LIP.(G) 25.1 E(KCAL) 665
Cena: Trucha al horno con ensalada

GARBANZOS GUIADOS 19
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
Chickpeas stewed
Omelete with salad
Fruit and bread
H.C.(G) 63.3 PROT.(G) 35.5 LIP.(G) 36.7 E(KCAL) 751
Cena: pavo al horno con verduras

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD, FUSILLI CARBONARA NUGGET DE POLLO CON ENSALADA 20
POSTRE ESPECIAL, REFRESCO Y PAN
Fusilli carbonara
Chicken nugget with salad
Dessert, soda and bread
H.C.(G) 87 PROT.(G) 25.9 LIP.(G) 35.5 E(KCAL) 780
Cena: Crema de calabacin con jamon york

ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA 21
POSTRE LACTEO Y PAN
Rice with tomato
Hake in sauce with salad of lettuce
Dairy dessert and bread
H.C.(G) 87.3 PROT.(G) 37.3 LIP.(G) 25.5 E(KCAL) 744
Cena: Raau de ternera con ensalada

24

25
DIA DE NAVIDAD
CHRISTMAS DAY

26
SIC

27
PRACTICA DEPORTE
PLAY SPORT

28
COME SANO
EAT HEALTHY

31
ADIOS 2018
BYE BYE 2018

1
AÑO NUEVO
NEW YEAR

DESDE SIC RESTAURACION LES DESEAMOS UNA FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO
FROM SIC RESTAURACION WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR SIC