MES: OCTUBRE 2018 COLEGIO EDUCREA

PAGINA WEB: www.sicrestauracion.com /CLAVE ACCESO WEB 490429469

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2**	**3**	**4**	**5**
H.C. (G) 72,0 PROT. (G) 18,6 LIP. (G) 30,8 E.(KCAL.) 656,0	CREMA DE ZANAHORIAS DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Carrot cream Fish delicacies with salad Fruit and bread	H.C. (G) 49,5 PROT. (G) 38,9 LIP. (G) 42,2 E.(KCAL.) 757,0	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO POSTRE LACTEO Y PAN Beans stewed Omelette with cheese Dairy dessert and bread	H.C. (G) 84,0 PROT. (G) 34,7 LIP. (G) 19,4 E.(KCAL.) 665,0	CODITOS NAPOLITANA (con tomate y jamon york) MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Napolitana codito Hake in sauce with vegetables Fruit and bread	H.C. (G) 74,1 PROT. (G) 36,9 LIP. (G) 26,0 E.(KCAL.) 708,0	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	H.C. (G) 53,7 PROT. (G) 47,8 LIP. (G) 36,1 E.(KCAL.) 760,0	PURE FILETE DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Puree Chiken fillet with potatoes Dairy dessert and bread
Cena: Cinta de lomo con calabacin plancha	Cena: Trucha con menestra de verduras	Cena: Filete de ternera con ensalada	Cena: Huevos revueltos con champiñon	Cena: Dorada a la sal con tomate natural
8	**9**	**10**	**11**	**12**
H.C. (G) 100,0 PROT. (G) 33,3 LIP. (G) 19,6 E.(KCAL.) 730,0	ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice with tomato Hake in sauce with carrot Fruit and bread	H.C. (G) 67,4 PROT. (G) 39,0 LIP. (G) 26,6 E.(KCAL.) 677,0	SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Soup Hamburger wiht tomato and potatoes Dairy dessert and bread	H.C. (G) 71,5 PROT. (G) 21,7 LIP. (G) 31,3 E.(KCAL.) 674,0	JUDIAS VERDES REHOGADAS JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Green beans Villaroy ham with salad Fruit and bread	H.C. (G) 78,1 PROT. (G) 29,6 LIP. (G) 28,6 E.(KCAL.) 731,0	LENTEJA ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed Omelette with salad of lettuce Fruit and bread	H.C. (G) PROT. (G) LIP. (G) E.(KCAL.)	FIESTA NACIONAL
Cena: Crema de cabacin con huevo picado	Cena: Pavo al hono con ensalada	Cena: Sardinas al horno con patatas rehogadas	Cena: Ternera con zanahoria baby	
15	**16**	**17**	**18**	**19**
H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 42,3 LIP. (G) 19,5 E.(KCAL.) 699,0	MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Macarroni with vegetables haKE in tomato sauce Fruit and bread	H.C. (G) 52,3 PROT. (G) 36,1 LIP. (G) 32,4 E.(KCAL.) 660,0	CREMA DE HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS CON JAMON YORK POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables cream Omelette with ham Dairy dessert and bread	H.C. (G) 66,9 PROT. (G) 34,6 LIP. (G) 32,2 E.(KCAL.) 714,0	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewded potatoes with vegetables Galician Lacon with lettuce Fruit and bread	H.C. (G) 90,7 PROT. (G) 28,8 LIP. (G) 25,0 E.(KCAL.) 717,0	DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMON CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice three delights Lemon chicken with lettuce Fruit and bread	H.C. (G) 70,5 PROT. (G) 39,1 LIP. (G) 27,6 E.(KCAL.) 712,0	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat,sausage Dairy dessert and bread
Cena: Ternera en salsa con menestra	Cena: Filete de cerdo con ensalada	Cena: Lubina a la espalda con judias verdes	Cena: Tortilla francesa con guisantes	Cena: Lenguado al horno con ensalada
22	**23**	**24**	**25**	**26**
H.C. (G) 79,3 PROT. (G) 29,5 LIP. (G) 28,9 E.(KCAL.) 735,0	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed with vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit and bread	H.C. (G) 70,7 PROT. (G) 17,9 LIP. (G) 32,2 E.(KCAL.) 666,0	CREMA DE CALABACIN MERLUZA REDONDA REBOZADA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Cream of zucchini Breaded hake with salad Dairy dessert and bread	H.C. (G) 77,7 PROT. (G) 25,6 LIP. (G) 35,7 E.(KCAL.) 751,0	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Tagliatelle with tomato and cheese Meatballs in sauce jardinera Fruit and bread	H.C. (G) 61,1 PROT. (G) 38,3 LIP. (G) 32,9 E.(KCAL.) 721,0	PURE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Puree Roasted chicken with potatoes Fruit and bread	H.C. (G) 92,1 PROT. (G) 43,6 LIP. (G) 17,2 E.(KCAL.) 706,0	ARROZ CON VERDURAS BACALAO AL PIL PIL POSTRE LACTEO Y PAN Rice with vegetables Pil pil cod Dairy dessert and bread
Cena: Ragu de pollo con verduras	Cena: Filet de pollo a la plancha con guisantes	Cena: Ensalada mixta con atun y huevos	Cena : Rodaballo al horno con tomate cherry	Cena: Pizza de verduras con pavo
29	**30**	**31**		
H.C. (G) 69,8 PROT. (G) 28,2 LIP. (G) 38,3 E.(KCAL.) 752,0	PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Sausages of turkey with tomato and chips Fruit and bread	H.C. (G) 81,4 PROT. (G) 39,7 LIP. (G) 26,6 E.(KCAL.) 676,0	MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Macarroni with tomato and chorizo Hake in sauce green with salad Dairy dessert and bread	H.C. (G) 74,3 PROT. (G) 25,1 LIP. (G) 36,2 E.(KCAL.) 755,0	JUDIAS PINTAS CROQUETAS DE JAMON CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewed painted beans Ham croquettes with potatoes Fruit and bread	PROT. (G) LIP. (G) E.(KCAL.)		PROT. (G) LIP. (G) E.(KCAL.)	
Cena: Huevos a la plancha con arroz rehogado	Cena: Brocoli rehogado con pollo asado	Cena: sopa de fideos y emperador al horno		