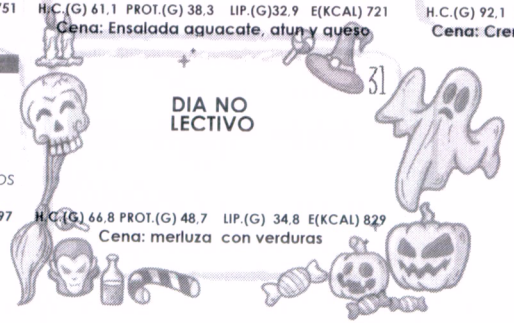
WWW.SICRESTAURACION.COM

Clave Web: 345685457

COLEGIO LICEO VERSALLES OCTUBRE 2019

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIERCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
	1 **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS** **TORTILLA FRANCESA CON QUESO** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Stewed beans* *Omelete with cheese* *Dairy dessert and bread* H.C.(G)49,5 PROT.(G) 38,9 LIP.(G) 42,2 E(KCAL) 757 **Cena: Crema de calabacin con lenguado**	**2** **SPAGUETTI NAPOLITANA (con tomate y jamon york)** **MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON CALABACIN DADO** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Spaguetti napolitana* *Hake in sauce with zucchini* *Fruit and bread* H.C.(G)84 PROT.(G) 34,7 LIP.(G) 19,4 E(KCAL) 665 **Cena: Sopa jardinera y pavo plancha**	**3** **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS** **COCIDO COMPLETO** **garbanzos, tocino, morcillo y choriz** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Noodles soup* *Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo* *Fruit and bread* H.C.(G) 74,1 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 26 E(KCAL) 708 **Cena: Panache de verduras/ merluza**	**4** **PURE DE VERDURAS** **FILETE DE POLLO CON PATATAS** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Vegetables puree* *Chicken fillet with tomato* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 53,7 PROT.(G) 47,8 LIP.(G) 36,1 E(KCAL) 760 **Cena: Bonito con tomate y verduras**
7 **ARROZ BLANCO CON TOMATE** **MERLUZA EN SALSA DE LIMON CON ZANAHORIA** **FRUTA DEL TIEMPO. LECHE Y PAN** *Rice with tomato* *Hake in sauce lemon with carrot* *Fruit,milk and bread* H.C.(G) 100 PROT.(G) 33,3 LIP.(G) 19,6 E(KCAL) 730 **Cena: Ragu de pavo con verduras**	**8** **SOPA DE ESTRELLAS** **HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE Y PATATAS** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Soup* *Burger with tomato and potatoes* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 67,4 PROT.(G) 39 LIP.(G) 26,6 E(KCAL) 677 **Cena: Crema de calabaza con huevo y jamon**	**9** **PURE DE VERDURAS** **JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Vegetables puree* *Villeroy york with salad* *Fruit and bread* H.C.(G) 71,5 PROT.(G) 21,7 LIP.(G) 31,3 E(KCAL) 674 **Cena: Lenguado en papillote con patatas**	**10** **CODITOS CARBONARA** **PALOMETA EN SALSA CON TOMATE** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN INTEGRAL** *Codito carbonara* *Palometa in sauce tomato* *Fruit and bread* H.C.(G) 77,1 PROT.(G) 37,4 LIP.(G) 32,3 E(KCAL) 763 **Cena: Ternera asada a la jardinera**	**11** **LENTEJAS GUISADSAS CON VERDURAS** **TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Lentils stewed with vegetables* *Omelette with salad* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 73,1 PROT.(G) 33,7 LIP.(G) 37,4 E(KCAL) 798 **Cena: Hambiurguesa con chips de verduras**
14 **MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS** **DADOS DE ROSADA CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO. LECHE Y PAN** *Macaroni with vegetables* *Fish with salad* *Fruit,milk and bread* H.C.(G) 84,1 PROT.(G) 42,3 LIP.(G) 19,5 E(KCAL) 699 **Cena: Filete de pollo al horno con pure**	**15** **CREMA DE HORTALIZAS** **HUEVOS COCIDOS CON JAMON** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Vegetables cream* *Egg with ham* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 52,3PROT.(G) 36,1 LIP.(G) 32,4 E(KCAL) 660 **Cena: Albondigas de pescado con jardinera**	**16** **PATATAS GUISADAS CON VERDURAS** **LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Stewed potatoes with vegetables* *Lacon with salad* *Fruit and bread* H.C.(G) 66,9 PROT.(G) 34,6 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 714 **Cena: work de verduras con salmon**	**17** **ARROZ TRES DELICIAS** **POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Rice thereee delicacies* *Chiken with* *Fruit and bread* H.C.(G)90,7 PROT.(G) 28,8 LIP.(G) 25 E(KCAL) 717 **Cena: Revuelto de pavo y champiñon**	**18** **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS** **COCIDO COMPLETO** **(garbanzos, tocino, morcillo y chorizo)** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Noodles soup* *Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo* *Dairy dessert and bread* H.C.(G)70,5 PROT.(G) 39,1 LIP.(G) 27,6 E(KCAL) 712 **Cena: pizza vegetal con ensalada**
21 **LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS** **TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO. LECHE Y PAN** *Lentils stewed with vegetables* *Omelette with salad* *Fruit,milk and bread* H.C.(G) 79,3 PROT.(G)29,5 LIP.(G) 22,9 E(KCAL) 735 **Cena: Ragu de pollo con verduras**	**22** **CREMA DE CALABACIN** **EMPANDILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Zucchini cram* *Empanadillas tuna with salad* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 70,7PROT.(G) 17,9 LIP.(G) 32,2 E(KCAL) 666 **Cena: Guisantes con magro**	**23** **TALLARINES CON TOMATE Y QUESO** **ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Tallarine with tomato and cheese* *Meatballs in sauce* *Fruit and bread* H.C.(G) 77,7 PROT.(G) 25,6 LIP.(G) 35,7 E(KCAL) 751 **Cena: Lenguado al horno con verduras**	**24** **PURE DE VERDURAS** **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Vegetables puree* *Roasted chicken with potatoes* *Fruit and bread* H.C.(G) 61,1 PROT.(G) 38,3 LIP.(G)32,9 E(KCAL) 721 **Cena: Ensalada aguacate, atun y queso**	**25** **ARROZ CON VERDURAS** **BACALAO A LA GALLEGA CON PATATAS** **POSTRE LACTEO Y PAN** *Rice with vegetables* *Cod with potatoes* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 92,1 PROT.(G) 43,6 LIP.(G) 17,2 E(KCAL) 706 **Cena: Crema de zanahoria y lacon al horno**
28 **PURE DE VERDURAS** **CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA DE LECHUGA** **FRUTA DEL TIEMPO. LECHE Y PAN** *Vegetables puree* *Ham croquette with salad* *Fruit,milk and bread* H.C.(G) 78,1 PROT.(G) 21,3 LIP.(G) 41 E(KCAL) 789 **Cena: Lenguado al horno con arroz**	**29** **MACARRONES CON TOMATE** **MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA** **POSTRE LACTEO Y PAN INEGRAL** *Macarroni with tomato* *Hake in sauce green with salad* *Dairy dessert and bread* H.C.(G) 81,4 PROT.(G)39,7 LIP.(G)26,6 E(KCAL) 676 **Cena: Pollo asado con menestra**	**30** **HALLOWEEN** **CREMA DE CALABAZA** **SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP Y CHIPS** **FRUTA DEL TIEMPO Y PAN** *Pumpkin cream* *Turkey sausage with ketchup and chips* *Fruit and bread* H.C.(G) 80,9 PROT.(G) 26,6 LIP.(G) 38,7 E(KCAL) 797 **Cena: Revuelto de gulas con ensalada**	**31** **DIA NO LECTIVO** H.C.(G) 66,8 PROT.(G) 48,7 LIP.(G) 34,8 E(KCAL) 829 **Cena: merluza con verduras**	



SIC RESTAURACIÓN