



LA RIOJA

ENERO 2023

SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 JUDIAS PINTAS
GUISADAS
FILETE DE PAVO A LA PIMIENTA
CON VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 GUISANTES CON JAMON
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSAS CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
arroz . tocino . morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA EN SALSAS VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PATATAS GUISADAS
CON CARNE
POLLO AL AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
ATUN CON TOMATE
Y VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
POLLO A LA MOSTAZA
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN INTEGRAL
KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
arroz . tocino . morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN
KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN
KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



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



LA RIOJA

ENERO 2023

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 JUDIAS PINTAS
GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 GUISANTES CON JAMON
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 MACARRONES INTEGRALES
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PATATAS GUISADAS
CON CARNE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
CANELONES DE ATUN
FRUTA Y PAN

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 FIDEUA DE VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



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



LA RIOJA

ENERO 2023

SIN MARISCO Y CRUSTACEOS (SI PESCADO)

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 JUDIAS PINTAS
GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 GUISANTES CON JAMON
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 MACARRONES INTEGRALES
CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ TRES DELICIAS
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PATATAS GUISADAS
CON CARNE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
ATUN CON TOMATE
Y VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 FIDEUA DE VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
ALBONDIGAS MIXTAS (burger meat)
POMODORO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
aarbanzos . tocino. morcillo v chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 LENTEJAS ECOLOGICAS
CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



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



WWW.SIGRESTAURACION.COM

Clave Web:216086225

LA RIOJA

ENERO 2023

SIN LEGUMBRE, LACTOSA, AJO, CEBOLLA, PROCESADOS, BROCOLI, CHAMPI

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 PASTA REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 CREMA DE CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 CREMA DE ZANAHORIA
PAVO HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA DE AVE
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 PASTA REHOGADA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ COCIDO
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PASTA REHOGADA
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 PASTA REHOGADA
MERLUZA HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 CREMA DE CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA DE AVE
PAVO HORNO
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ COCIDO
MERLUZA HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA HORNO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 ARROZ COCIDO
POLLO HORNO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



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



LA RIOJA

ENERO 2023

MUSULMAN ESTRICTO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 510 PROT 27 g HC 75 g LIP 10 g

10 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 717 PROT 30 g HC 75 g LIP 28 g

11 GUISANTES REHOGADOS
ABADEJO A LA NARANJA
CON CALABAZA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 7688 PROT 28 g HC 62 g LIP 34 g

12 ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 584 PROT 37 g HC 71 g LIP 16 g

13 SOPA VEGETAL
COCIDO COMPLETO
arbanzos.falda. zanahoria.patata
FRUTA Y PAN

KCAL 720 PROT 36 g HC 81 g LIP 25 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 558 PROT 26 g HC 65 g LIP 20 g

17 MACARRONES INTEGRALES
CON VERDURAS
SALTEADO CALABACIN Y CHAMPINON
FRUTA Y PAN

KCAL 652 PROT 28 g HC 82 g LIP 23 g

18 ARROZ CON VERDURA WOK
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 19 g HC 56 g LIP 26 g

19 PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 23 g HC 75 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
CANELONES DE ATUN
FRUTA Y PAN

KCAL 517 PROT 16 g HC 77 g LIP 15 g

23 FIDEUA DE VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

KCAL 538 PROT 27 g HC 75 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN INTEGRAL

KCAL 675 PROT 27 g HC 74 g LIP 25 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
ABADEJO EN SALSA AJILLO
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 600 PROT 18 g HC 56 g LIP 32 g

26 SOPA VEGETAL
COCIDO COMPLETO
arbanzos.falda. zanahoria.patata
FRUTA Y PAN

KCAL 673 PROT 33 g HC 76 g LIP 23 g

27 ARROZ CON TOMATE
PESCADO BLANCO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 535 PROT 26 HC 78 g LIP 10 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 390 PROT 17 g HC 47 g LIP 14 g

31 LENTEJAS CON VERDURAS
ARROZ REHOGADO
FRUTA Y PAN

KCAL 599 PROT 28 g HC 69 g LIP 20 g



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



LA RIOJA

ENERO 2023

CELIACO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2 VACACIONES DE VERANO

3 VACACIONES DE VERANO

4 VACACIONES DE VERANO

5 VACACIONES DE VERANO

6 FESTIVO

9 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MENIER
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 394 PROT 19 g HC 61 g LIP 8 g

10 JUDIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 525 PROT 26 g HC 47 g LIP 21 g

11 GUISANTES REHOGADOS
HAMBURGUESA DE TERNERA
EN SALSA CON CHAMPINON
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 371 PROT 20 g HC 36 g LIP 8 g

12 ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 436 PROT 33 g HC 54 g LIP 9 g

13 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
garbanzos tocino, falda, zanahoria, chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 485 PROT 23 g HC 60 g LIP 16 g

16 LENTEJAS
CON VERDURITAS
POLLO EMPANADO DIETAS
CON BERENJENA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 386 PROT 17 g HC 42 g LIP 13 g

17 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
ASADAS
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 543 PROT 19 g HC 68 g LIP 22 g

18 ARROZ CON VERDURA WOK
MERLUZA EN SALSA VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 355 PROT 20 g HC 48 g LIP 9 g

19 PATATAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 220 PROT 7 g HC 20 g LIP 12 g

20 CREMA DE ZANAHORIA
ATUN CON TOMATE
Y VERDURA ASADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 410 PROT 21 g HC 21 g LIP 26 g

23 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS
MERLUZA AL LIMON
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 422 PROT 20 g HC 56 g LIP 13 g

24 ALUBIAS BLANCAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABAZA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 466 PROT 21 g HC 52 g LIP 19 g

25 JUDIAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA DE TERNERA
ENCEBOLLADA CON PIMIENTO
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 303 PROT 15 g HC 30 g LIP 6 g

26 SOPA DE AVE
CON FIDEOS SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
garbanzos tocino, falda, zanahoria, chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 468 PROT 20 g HC 64 g LIP 14 g

27 ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LAS FINAS HIERBAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 397 PROT 23 g HC 49 g LIP 12 g

30 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 385 PROT 20 g HC 43 g LIP 16 g

31 LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON CHAMPINON
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN
KCAL 465 PROT 39 g HC 36 g LIP 16 g



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