



LAURENTINO GARCIA GARCIA S.L. OCTUBRE 2018 C.E.I.P. TORRES QUEVEDO



LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
Lentejas estofadas con chorizo Lentil stewed San jacob con lechuga y zanahoria rallada San jacob with salad Fruta de temporada Season's fruit				Puré de verduras naturales Vegetable pureé Merluza en salsa verde Hake filet with Green sauce Postre lácteo Dairy dessert				Tallarines Napolitana Napolitana noodles Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scalope with salad Fruta de temporada Season's fruit				Judias estofadas con chorizo White beans with sausage Tortilla de jamón con tomate y lechuga Hasm omelette with salad Fruta de temporada Season's fruit				Patatas guisadas con carne Stewed potatoes with meat Delicias de merluza con maiz y tomate natural Hake delicious with salad Fruta y leche Fruit and milk			
Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
839,06	38,2	43,59	78,51	416,9	23,95	18,56	41,41	681,87	37,5	26,83	77,44	758,66	40,81	37,08	73,08	462,52	26,03	20,42	46,45
CENAS PIZZA NAPOLITANA				SOPA DE FIDEOS-EMPANADILLAS CON ENSALADA				MERLUZA PLANCHA CON PATATA COCIDA				LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA				HUEVOS AL PLATO			
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Albóndigas caseras con verduras Homemade meetballs with vegetables Postre lácteo Dairy dessert				Judias pintas con arroz Broun beans with rice Tortilla española con tomate y maiz Spanish omelette with salad Fruta de temporada Season's fruit				Panaché de verduras en puré Vegetable purée Filetines de mero con tomate y lechuga Battered fish fillet with salad Fruta y leche Fruit and milk				Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta de temporada Season's fruit				<h1>DÍA FESTIVO</h1>			
Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
666,52	22,3	27,11	89,1	826,18	27,89	36,34	103,62	436,67	23,29	20,1	43,59	703,43	29,73	35,84	69,44				
CENAS GALLO ANDALUZA CON ENSALADA				NUGETS DE POLLO CON VERDURAS				PECHUGA DE POLLO CON GUI SANTES SALTEADOS				TORTILLA DE CHAMPIÑÓN CON TOMATE NATURAL							
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Macarrones a la Napolitana Maccaroni Napolitana Fritura de pescado con tomate y lechuga Fried fish with salad Postre lácteo Dairy dessert				Judias verdes rehogadas Green beans stew Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scallop with salad Fruta de temporada Season's fruit				Crema de calabacín Cream of zucchini Ragut de ternera con verduras Veal ragut with vegetables Fruta de temporada Season's fruit				Lentejas caseras Homemade lentils Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk				Paella valenciana Paella Valenciana Croquetas caseras de jamón con tomate y maiz Homemade croquettes with salad Fruta y leche Fruit and milk			
Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764,93	31,37	42,06	65,77	470,63	31,29	16,19	53,36	511,29	26,57	28,08	40,65	894,09	45,67	48,9	72,4	701,4	25,72	37,82	74,94
CENAS ENSALADA-HUEVOS RELLENOS				CREMA DE CHAMPIÑÓN-ROTI DE PAVO A LA JARDINERA				MERLUZA PLANCHA CON PATATA COCIDA				ESPINACAS A LA CREMA-HIGADO DE TERNERA				BITOQUES CON ENSALADA			
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Espaguetis a la Napolitana Napolitana spaguetti Merluza a la Riojana Hake to Riojana style Fruta y leche Fruit and milk				Judias estofadas con chorizo White beans with sausage Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Postre lácteo Dairy dessert				Puré de verduras naturales Vegetable puree Escalope de cerdo con tomate natural Pork chop to Riojana stile Fruta de temporada Season's fruit				Arroz frito tres delicias Chinnese rice Filetes Rusos con tomate (ternera) Russian fillet with tomato sauce Fruta de temporada Season's fruit				Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta de temporada Season's fruit			
Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread					
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
736,83	36,44	34,61	72,82	671,16	35,56	33,72	60,13	597,06	19,96	34,7	54,8	845,78	35,75	38,6	93,88	703,43	29,73	35,84	69,44
CENAS EMPANADILLAS CON ENSALADA				POLLO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA				TORTILLA DE QUESO CON TOMATE NATURAL				MERLUZA REBOZADA ENSALADA				PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑÓN			
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 31				JUEVES				VIERNES			
Lentejas caseras Home made lentils Merluza a la Romana con tomate y lechuga Hake with salad Fruta de temporada Season's fruit				Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Tortilla de champiñón con lechuga Mushroom omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk				Puré de verduras naturales Vegetable puree Jamoncitos de pollo asados con lechuga y atún Chicken drumsticks with salad Fruta de temporada Season's fruit											
Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread		Agua y pan Water and bread									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.								
736,98	41,26	31,61	76,74	780,12	21,34	38,63	92,8	576,28	33,7	32,88	39,26								
CENAS CROQUETAS Y EMPANADILLAS / ENSALADA				LOPMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS				MERLUZA COCIDA CON PURÉ DE PATATA											