



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



LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
Arroz frito tres delicias Chinesse rice Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scallop with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta y leche Fruit and milk				Espaguetis gratinados con queso Spaghetti with cheese Tortilla de jamón con tomate y lechuga Spanish omelette with salad Postre lácteo Dairy dessert				Panaché de verduras en puré Vegetable purée Ragut de ternera con verduras Veal ragut with vegetables Fruta de temporada Season`s fruit				Lentejas caseras Lenti stew Lomos de boqueron Andaluza (sin espina) Anchovy with salad Fruta de temporada Season`s fruit			
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.
787,76	44,75	27,35	96,71	703,43	29,73	35,84	69,44	923,68	38,77	53,09	77,42	538,75	19,37	32,47	45,36	820,81	50,83	34,37	82,26
CENAS	GALLO ANDALUZA CON ENSALADA			LASAÑA DE VERDURAS				SANDWICH DE JAMÓN QUESO Y BACON				HUEVOS RELLENOS				FILETE DE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA			
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
Sopa Marinera con arroz Seafood soup Canelones de carne con bechamel Meat cannelloni with bechamel sauce Fruta de temporada Season`s fruit				Judias estofadas con chorizo White beans stew Fritura de pescado con tomate y lechuga Fried fish with salad Fruta y leche Fruit and milk				Puré de verduras naturales Vegetable puree Escalopines con ensalada Pork loin with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Espaguetis a la Napolitana Napolitana spaguetti Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk				Paella valenciana Paella Valenciana Croquetas caseras de jamón con tomate y maiz Home made croquettes with salad Fruta de temporada Season`s fruit			
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.
533,45	22,44	33,02	39,09	841,48	38,03	37,92	92,6	597,06	19,96	34,7	54,8	704,41	29,04	39,13	62,82	511,29	26,57	28,08	40,65
CENAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE			ESPINACAS A LA CREMA-HIGADO DE TERNERA				NUGETS DE POLLO CON VERDURAS				MERLUZA REBOZADA ENSALADA				PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPINÓN			
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
Sopa de estrellitas Little star soup Albóndigas de ternera con tomate Home made meatballs with tomato sauce Fruta de temporada Season`s fruit				Lentejas Zamoranas con chorizo Zamoranas lentils with sausages Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk				Judias verdes rehogadas Green beans stewed Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Macarrones a la Napolitana Macaroni Napolitana Filetines de rosada con tomate y lechuga Halibut fillet with salad Postre lácteo Dairy dessert				Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta de temporada Season`s fruit			
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.
544,81	22,94	28,49	52,29	860,61	44,82	56,23	46,73	603,24	33,58	33,03	46,04	529,8	26,4	23,07	54,21	703,43	29,73	35,84	69,44
CENAS	EMPANADILLAS CON ENSALADA			LOMO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA				MERLUZA PLANCHA CON PATATA COCIDA				CREMA DE CHASMPIÑÓN-ROTI DE PAVO A LA JARDINERA				ENSALADA-HUEVOS REVUELTOS			
LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29				VIERNES 30			
Lentejas caseras Lentil stew Carne asada de cerdo con verduras Pork roasted with vegetables Fruta de temporada Season`s fruit				Espaguetis gratinados con queso Spaghetti with cheese Filete de bacalao con lechuga y maiz Fillet of cod with salad Postre lácteo Dairy dessert				Crema de calabacín Cream of zucchini Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scallop with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Judias estofadas con chorizo White beans with sausage Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Patatas guisadas con carne Stewed potatoes Delicias de merluza con maiz y tomate natural Hake delicious with salad Fruta y leche Fruit and milk			
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.
979,4	48,3	40,88	74,56	841,92	36,2	43,93	80,41	510,51	35,47	22,4	44,64	758,66	40,81	37,08	73,08	549,74	31,8	29,79	41,31
CENAS	PIZZA DE JAMÓN QUESO Y CHAMPINÓN			SANWICH MIXTO CON HUEVO				MERLUZA PLANCHA CON PATATA COCIDA				LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA				HUEVOS AL PLATO			

EL PRECIO DEL MENÚ PARA ELMES DE NOVIEMBRE DE 2018 SERÁ DE 20 DÍAS POR 4,88 € =

97,60 €