



LAURENTINO GARCIA GARCIA S.L. MENÚ ENERO 2019 C.E.I.P. TORRES QUEVEDO



LUNES					MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11							
					Aroz blanco con tomate Whitw rice with tomato sauce Merluza al orly con lechuga y maiz Filet of hake with Orly sauce Melocotón en almíbar Peach in syrup				Lentejas caseras Lenti stew Tortilla española con tomate y maiz Spanish omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Espaguetis gratinados con queso Spaghetti with cheese Magro con verduras Pork with vegetables Fruta de temporada Season`s fruit				Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño 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							
					Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
					734,14	28,25	24,24	107,72	840,89	35,45	39,87	90,95	991,28	40,34	57,99	80,93	703,43	29,73	35,84	69,44				
HUEVOS RELLENOS					FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA				SANWICH MIXTO CON HUEVO				LASAÑA DE ESPINACAS											
LUNES 14					MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18							
					Sopa Marinera Seafood soup Hamburguesa a la plancha con tomate (ternera) Hamburger with tomato Fruta de temporada Season`s fruit				Judias estofadas con chorizo White beans stew Fritura de pescado con lechuga y maiz Fried fish with salad Fruta y leche Fruit and milk				Puré de verduras naturales Vegetable puree Escalopines con ensalada Pork loin with aId 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				Crema de calabacín Cream of zucchini Ragut de ternera con verduras Veal ragut with vegetables 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							
					Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
					598,03	26,52	33,7	50,36	671,55	36,4	26,23	77,42	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					EMPANADILLAS CON ENSALADA				ESPINACAS A LA CREMA-HIGADO DE TERNERA				NUGETS DE POLLO CON VERDURAS				MERLUZA REBOZADA ENSALADA				PIZZA DE ATÚN Y QUESO			
LUNES 21					MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25							
					Judias verdes rehogadas Green beans stewed Albóndigas de ternera con tomate Home made meetballs 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 Postre lácteo Dairy dessert				Arroz frito tres delicias Fried rice three deligth Carne asada de cerdo con verduras Roast prok with vegetables Postre lácteo Dairy dessert				Macarrones a la Napolitana Maccaroni Napolitana Filetines de mero con tomate y lechuga Grouper 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			
					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.				
					493,67	21,44	25,3	48,18	860,61	44,82	56,23	46,73	851,82	53	37,16	81,1	595	30,6	31,44	50,59	703,43	29,73	35,84	69,44
CENAS					EMPANADILLAS CON ENSALADA				POLLO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA				GALLO A LA ANDALUZA CON ENSALADA				CREMA DE CHAMPIÑÓN-ROTI DE PAVO A LA JARDINERA				ENSALADA-HUEVOS REVUELTOS			
LUNES 28					MARTES 29				MIÉRCOLES 30				JUEVES 31				VIERNES							
					Lentejas caseras Lentil stew Canelones de carne con salsa bechamel Meat canellonni with bechamel sauce Fruta de temporada Season`s fruit				Espaguetis gratinados con queso Spaghetti with cheese Merluza al orly con lechuga y maiz Filet of hake with Orly sauce Postre lácteo Dairy dessert				Sopa de estrellitas Little star soup Pollo asado con ensalada Grilled chicken with salad Fruta de temporada Season`s fruit				Panaché de verduras en puré Vegetable purée San jacob casero con lechuga y zanahoria rallada San Jacobo 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							
					Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.				
					849,34	37	42,36	85,54	904,3	41,13	43,67	92,53	654,38	35,11	36,22	50,15	538,75	19,37	32,47	45,36				
CENAS					LOMO ADOBADO CON VERDURAS				SANWICH MIXTO CON HUEVO				FILETE DE TERNERA CON ENALADA				BOQUERONES ANDALUZA CON ENSALADA							

EL PRECIO DEL MENÚ PARA EL MES DE ENERO DE 2019 SERÁ DE 18 DÍAS * 4,88 € =

87,84 €