



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



LUNES				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
DÍA NO LECTIVO				Macarrones a la Napolitana Maccaroni Napolitana Fritura de pescado con tomate y lechuga Fried fish with salad Fruta y leche Fruit and milk				Paella valenciana Paella Valenciana Croquetas caseras de pollo con tomate y maiz Home made croquettes with salad Postre lácteo Dairy dessert				Lentejas caseras Lenti stew Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta de temporada Season's fruit				Panaché de verduras en puré Vegetable purée Albóndigas caseras con verduras Homemade meatballs 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.
764,93 31,37 42,06 65,77				643,5 25,36 34,46 61,99				894,09 45,67 48,9 72,4				524,28 22,34 28,15 48,69							
CREMA DE CHAMPIÑÓN-ROTI DE PAVO A LA JARDINERA				LASAÑA DE ESPINACAS				SANDWICH VEGETAL				GALLO ANDALUZA CON ENSALADA							
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz tres delicias Chinese fried rice Escalopines con lechuga Brederumb coated loin whith salad Fruta y leche Fruit and milk				Judías estofadas con chorizo White beans stewed Tortilla española con tomate y maiz Spanish omelette with salad Fruta de temporada Season's fruit				Espirales con tomate y ternera Spirals with tomato and veal Merluza al orly con lechuga y maiz Filet of hake with Orly sauce Postre lácteo Dairy dessert				Judías verdes rehogadas Green beans stewed Magro con tomate Lean 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			
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.
883,58 32,49 43,01 97,64				775,46 30,59 34,49 91,63				685,03 31,4 29,71 77,93				560,77 24,4 33,39 42,25				703,43 29,73 35,84 69,44			
CENAS EMPERADOR A LA PLANCHA CON LECHUGA				NUGETS DE POLLO CON VERDURAS				HIGADO DE TERNERA CON ENSALADA				HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑÓN				PECHUGA DE POLLO CON GUI SANTES SALTEADOS			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Lentejas estofadas con chorizo Lentil stewed Carne asada de cerdo con verduras Roast Pork with vegetables Fruta de temporada Season's fruit				Puré de verduras naturales Vegetable pureé Filetes de boqueron rebozado con ensalada Filet of anchovi with salad 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				Caldo Gallego (pote Gallego) Galician soup Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Fruta de temporada Season's fruit				Patatas guisadas con castillas Stewed potatoes with ribs Merluza a la Riojana Hake to riojana 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			
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.
953,11 61,47 43,33 84,36				433 29,83 19,89 36,16				681,87 37,5 26,83 77,44				647,98 35,39 33,21 58,61				669,27 40,53 36,12 46,97			
CENAS SANDWICH MIXTO				SOPA DE FIDEOS-EMPANADILLAS CON ENSALADA				MERLUZA PLANCHA CON PATATA COCIDA				SALCHICHAS ENCEBOLLADAS				HUEVOS AL PLATO			
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Espaguetis carbonara (nata bacon) Spaguetti Carbonara Filete de merluza rebozado con ensalada Filet of fish with salad Postre lácteo Dairy dessert				Sopa Marinera Seafood soup Filetes Rusos con tomate (ternera) Hamburger with tomato Fruta de temporada Season's fruit				Puré de verduras naturales Vegetable puree Escalopines con ensalada Pork loin with aId Fruta de temporada Season's fruit				Paella mixta Mixed paella Lacón a la Gallega (aceite de oliva) Galician lacón Fruta y leche Fruit and milk				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			
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.
595 30,6 31,83 50,59				553,96 26,29 30,84 44,77				597,06 19,96 34,7 54,8				716,09 30,93 42,06 57,11				703,43 29,73 35,84 69,44			
CENAS EMPANADILLAS CON ENSALADA				POLLO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA				PIZZA MARGARITA				MERLUZA REBOZADA ENSALADA				LASAÑA DE ESPINACAS			

EL PRECIO DEL MENÚ PARA EL MES DE MARZO DE 2019 SERÁ DE 19 DÍAS * 4,88 € =

92,72