



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



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz tres delicias Chinese rice Escalopines con lechuga tomate natural Scallop whith salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 883,58 32,49 43,01 97,64	Papas guisadas con carne Potatoes stew with meat Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 706,85 36,21 47,08 36,97	Macarrones gratinados con queso Macaroni with cheese Merluza al orly con lechuga y maiz Filet of hake with Orly sauce Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 801,4 37,21 40,4 76,76	Panaché de verduras en puré Mashed vegetables panache Magro con tomate Lean with tomato sauce Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 583,05 30,78 35,66 36	Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Tortilla española con tomate y maiz Spanish omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 770,32 18,75 31,07 111,16
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas caseras con verduras home made lentil with vegetables Albóndigas de ternera con tomate Home made meet bals with tomatoe Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 760,47 36,54 37,47 73,21	Puré de verduras naturales (Patata,Espinaca,J.Verde) Vegetable pureé Merluza rebozada con tomate y lechuga Breaded hake with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 487,84 24,04 24,27 46,04	Coditos Boloñesa Bolognesa noodles Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scalope with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 776,61 44,88 32,06 82,4	Judías pintas con arroz Brown beans with rice Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 809,38 35,03 38,93 83,84	Paella valenciana Paella Valenciana Croquetas de jamón con tomate y maiz Ham croquette with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 731 27,53 37,82 74,94
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis carbonaras Carbonara Spagutti Rabos de calamar con ensalada Squid with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 753,67 33,52 38,97 65,99	Papas guisadas con carne Stewed potatoes with meat Albóndigas caseras con verduras Home made meetballs with vegetables Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 637,35 31,71 37,45 46,41	Judías estofadas con chorizo white beans with sausage Tortilla de queso con lechuga Cheese omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 680,83 29,8 32,32 72,44	Crema de calabaza Pumpkin cream Escalopines con lechuga tomate natural Pork loin with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 582,66 21,81 33,49 51,68	Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 703,43 29,73 35,84 69,44
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Lentejas Zamoranas con chorizo Zamoranas Lentil with sausage Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 948,11 46,99 59,59 59,68	Macarrones a la Napolitana Macaroni Napolitana Fritura de pescado con tomate y lechuga Fried fish with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 838,4 30,95 43,75 84,79	Sopa de estrelitas Little star soup Pollo asado con patatas fritas Grilled chicken with chips Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 654,38 37,58 36,43 40,28	Crema de calabacin Cream of zucchini Canelones de carne con salsa bechamel Meat caneloni with bechamel sauce Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 558,3 21,42 34,6 43,16	LASAÑA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS Kcal. Prot. Lip H.C. 703,43 29,73 35,84 69,44
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz tres delicias Chinese rice Escalopines con lechuga tomate natural Scallop whith salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 883,58 32,49 43,01 97,64	Papas guisadas con carne Potatoes stew with meat Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 706,85 36,21 47,08 36,97	Macarrones gratinados con queso Macaroni with cheese Merluza al orly con lechuga y maiz Filet of hake with Orly sauce Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 801,4 37,21 40,4 76,76	Panaché de verduras en puré Mashed vegetables panache Magro con tomate Lean with tomato sauce Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 583,05 30,78 35,66 36	Arroz blanco con tomate White rice with tomato sauce Tortilla española con tomate y maiz Spanish omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 770,32 18,75 31,07 111,16
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas caseras con verduras home made lentil with vegetables Albóndigas de ternera con tomate Home made meet bals with tomatoe Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 760,47 36,54 37,47 73,21	Puré de verduras naturales (Patata,Espinaca,J.Verde) Vegetable pureé Merluza rebozada con tomate y lechuga Breaded hake with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 487,84 24,04 24,27 46,04	Coditos Boloñesa Bolognesa noodles Escalope de pollo con lechuga y tomate natural Chicken scalope with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 776,61 44,88 32,06 82,4	Judías pintas con arroz Brown beans with rice Tortilla de jamón con tomate y lechuga Ham omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 809,38 35,03 38,93 83,84	Paella valenciana Paella Valenciana Croquetas de jamón con tomate y maiz Ham croquette with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 731 27,53 37,82 74,94
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis carbonaras Carbonara Spagutti Rabos de calamar con ensalada Squid with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 753,67 33,52 38,97 65,99	Papas guisadas con carne Stewed potatoes with meat Albóndigas caseras con verduras Home made meetballs with vegetables Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 637,35 31,71 37,45 46,41	Judías estofadas con chorizo white beans with sausage Tortilla de queso con lechuga Cheese omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal. Prot. Lip H.C. 680,83 29,8 32,32 72,44	Crema de calabaza Pumpkin cream Escalopines con lechuga tomate natural Pork loin with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 582,66 21,81 33,49 51,68	Sopa de cocido Cocido soup Cocido Madrileño (garbanzos ternera verduras) Cocido Madrileño Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 703,43 29,73 35,84 69,44
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES
Lentejas Zamoranas con chorizo Zamoranas Lentil with sausage Tortilla de bonito con lechuga y maiz Tuna omelette with salad Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 948,11 46,99 59,59 59,68	Macarrones a la Napolitana Macaroni Napolitana Fritura de pescado con tomate y lechuga Fried fish with salad Postre lácteo Dairy dessert Kcal. Prot. Lip H.C. 838,4 30,95 43,75 84,79	Sopa de estrelitas Little star soup Pollo asado con patatas fritas Grilled chicken with chips Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 654,38 37,58 36,43 40,28	Crema de calabacin Cream of zucchini Canelones de carne con salsa bechamel Meat caneloni with bechamel sauce Fruta de temporada Season`s fruit Kcal. Prot. Lip H.C. 558,3 21,42 34,6 43,16	LASAÑA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS Kcal. Prot. Lip H.C. 703,43 29,73 35,84 69,44

EL PRECIO DEL MENU PARA EL MES DE FEBRERO DE 2019 SERA DE 20 DIAS * 4,88 € =

97,60 €