



C. E. I. P. TORRES QUEVEDO



LAURENTINO GARCIA GARCIA S.L.

MENÚS COLONIAS VERANO 2015 AGOSTO Y SEPTIEMBRE

LUNES 3 AGOSTO				MARTES 4 AGOSTO				MIÉRCOLES 5 AGOSTO				JUEVES 6 AGOSTO				VIERNES 7 AGOSTO			
MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS				SOPA DE FIDEOS				ARROZ FRITO TRES DELICIAS				LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO			
MERO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				LOMO CON PATATAS FRITAS				FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				SALCHICHAS DE FRANKFOURT CON TOMATE Y PATATAS FRITAS			
POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN			
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.
674,7	33,64	28,6	75,57	826,18	27,89	36,34	103,62	521,77	32,82	19,38	57,47	706,39	33	30,62	79,22	824,09	42,59	42,46	72,4
HUEVOS AL PLATO				ESCALOPINES DE TERNERA CON ENSALADA				SANDWICH MIXTO CON ENSALADA				PIZZA DE JAMÓN				MERO PLANCHA CON PURÉ			
LUNES 10 AGOSTO				MARTES 11 AGOSTO				MIÉRCOLES 12 AGOSTO				JUEVES 13 AGOSTO				VIERNES 14 AGOSTO			
ENSALADA DE ARROZ				PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA				MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS				JUDÍAS VERDES REHOGADAS			
PIZZA DE ATÚN				MERLUZA EN SALSA VERDE				TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				FILETE DE LENGUADO CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				ESCALOPE DE CERDO CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL			
POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN			
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.
613,82	32,38	28,96	59,7	689,35	43,07	42,25	36,98	622,65	26,47	29,97	65,81	742,33	40,02	33,3	75,39	521,77	32,82	19,38	57,47
CENAS LIBRITOS DE LOMO DE CERDO				MUSLITOS DE POLLO EN SALSA				SALCHICHAS ENCEBOLLADAS				HIGADO TERNERA ENCEBOLLADO				SANDWICH MIXTO CON ENSALADA			
LUNES 17 AGOSTO				MARTES 18 AGOSTO				MIÉRCOLES 19 AGOSTO				JUEVES 20 AGOSTO				VIERNES 21 AGOSTO			
SOPA MARAVILLA				JUDIAS BLANCAS CON PATATAS				PANACHÉ DE VERDURAS EN PURÉ				PAELLA VALENCIANA				ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA			
BUÑUELOS DE BACALAO				TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				LOMO ASADO CON LECHUGA Y MAIZ				CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON MAIZ Y TOMATE				MERLUZA EN SALSA VERDE			
POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN			
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.
411,6	27,02	19,11	35,14	826,18	27,89	36,34	103,62	438,83	27,53	23,02	32,5	731	27,53	37,82	74,94	597,53	29,23	26,35	64,98
CENAS TERNERA A LA PLANCHA				NUGETS DE POLLO CON VERDURAS				ENSALADA-EMPERADOR PLANCHA				HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS				PECHUGA DE POLLO CON GUISANTES SALTEADOS			
LUNES 24 AGOSTO				MARTES 25 AGOSTO				MIÉRCOLES 26 AGOSTO				JUEVES 27 AGOSTO				VIERNES 28 AGOSTO			
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO				PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA				ENSALADA DE ARROZ				MACARRONES GRATINADOS CON QUESO				PANACHÉ DE VERDURAS EN PURÉ			
FILETE DE LENGUADO CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				TORTILLA DE BONITO CON LECHUGA Y MAIZ				PIZZA DE ATUN				FRITURA DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA				HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ATUN			
POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN			
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.
742,33	40,02	33,3	75,39	752,11	34,15	49,12	46,25	727,19	29,23	42,99	59,6	549,74	31,8	29,79	41,31	716,4	32,82	42,52	54,35
CENAS SOPA JULIANA-HUEVOS REVUELTOS				NUGETS DE POLLO CON BROCOLI				MERLUZA ANDALUZA				CREMA DE VERDURAS-ESCALOPINES DE CERDO				HIGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO			
LUNES 31 AGOSTO				MARTES 1 SEPTIEMBRE				MIÉRCOLES 2 SEPTIEMBRE				JUEVES 3 SEPTIEMBRE				VIERNES 4 SEPTIEMBRE			
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA				CALDO GALLEGO (POTE GALLEGO)				PAELLA VALENCIANA				PANACHE DE VERDURAS EN PURÉ				LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS			
FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL				LACON A LA GALLEGA CON ACEITE DE OLIVA Y PIMENTON				SALCHICHAS DE FRANKFOURT CON TOMATE Y PATATAS FRITAS				RABAS DE CALAMAR REBOZADAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA			
POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN				POSTRE AGUA Y PAN			
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.
617,3	27,71	28,28	67,16	560,48	30,14	29,85	45,66	716,09	30,93	42,06	57,11	530,42	24,82	31,89	38,6	725,53	38,06	35,12	68,18
CENAS PIZZA DE VERDURAS				SALMON EN PAPILLOT				NUGETS DE POLLO CON BROCOLI				SANDWICH MIXTO				HAMBURGUESA CON QUESO			