Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2023

COLEGIO: LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9 Empedrado de legumbres Tortilla francesa de atún con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan Bean salad Tuna omelette with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread VE:3.982/953 GT:40 GS:4 HC:100 AZ:31 PROT:54 SAL:1	10 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa a la plancha con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan Carrot and pumpkin cream with apple Grilled hamburger with sautéed green beans Seasonal Fruit and bread VE:2.441/584 GT:17 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2	11 Lentejas con quinoa y verduras Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta o lácteo y pan Lentils with quinoa and vegetables Roast chicken with thyme with lettuce & tomatoes Fruit or dairy dessert and bread VE:2.780/665 GT:16 GS:3 HC:84 AZ:20 PROT:48 SAL:1	12 Olleta de legumbres Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan Legume stew Baked sole fillet with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and bread VE:2.996/717 GT:11 GS:2 HC:115 AZ:20 PROT:41 SAL:1	13 Espinacas a la crema Tortilla francesa con verduritas Postre especial y pan Creamed spinach French omelette with vegetables Special desserts and bread VE:2.055/492 GT:12 GS:3 HC:71 AZ:24 PROT:25 SAL:2
16 Crema de coliflor Tortilla de patatas con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Cream of cauliflower Spanish omelette with sautéed peas Seasonal Fruit and bread VE:2.562/613 GT:17 GS:0 HC:95 AZ:23 PROT:20 SAL:2	17 Crema de calabacín Bacalao con pisto Fruta de temporada y pan Zucchini cream Cod with ratatouille Seasonal Fruit and bread VE:2.947/705 GT:26 GS:3 HC:75 AZ:22 PROT:38 SAL:1	18 Menestra de verdura salteada con jamón Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) con brócoli salteado Fruta o lácteo y pan Vegetable and ham stir fry Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with sautéed broccoli Fruit or dairy dessert and bread VE:1.860/445 GT:6 GS:1 HC:76 AZ:19 PROT:32 SAL:1	19 Crema de legumbres Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby Fruta de temporada y pan Cream of legumes Ham omelette with baby carrots Seasonal Fruit and bread VE:3.043/728 GT:16 GS:3 HC:112 AZ:22 PROT:33 SAL:2	20 Empedrado de alubias Magro al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan White bean salad Pork loin roast with lettuce & tomatoes Special desserts and bread VE:4.144/991 GT:31 GS:6 HC:125 AZ:32 PROT:56 SAL:3
23 **DÍA INTERNACIONAL CHINA** Sopa de verduras Pechuga de pollo al limón Bizcocho casero y pan Vegetables soup Chicken breast with lemon Homemade cake and bread VE:3.352/802 GT:23 GS:3 HC:106 AZ:35 PROT:43 SAL:1	24 Ensalada completa Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados con bacon Fruta de temporada y pan Chef salad Turkey omelette with sautèed peas with bacon Seasonal Fruit and bread VE:2.303/551 GT:12 GS:2 HC:87 AZ:28 PROT:29 SAL:1	25 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta o lácteo y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with french fries Fruit or dairy dessert and bread VE:3.093/740 GT:33 GS:9 HC:82 AZ:22 PROT:30 SAL:1	26 Ensalada murciana Filete de merluza al horno con zanahorias baby Fruta de temporada y pan Murcian salad Baked hake with baby carrots Seasonal Fruit and bread VE:2.002/479 GT:11 GS:2 HC:64 AZ:23 PROT:32 SAL:1	27 Ensalada caprichosa Brandada de pescado con judías verdes salteadas Postre especial y pan Caprichosa salad Fish brandade with sautéed green beans Special desserts and bread VE:2.862/685 GT:16 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:45 SAL:2
30 Ensalada campera Albóndigas de atún en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan Rural Salad Tuna meatballs in sauce with vegetables Seasonal Fruit and bread VE:2.788/667 GT:9 GS:1 HC:108 AZ:22 PROT:34 SAL:2	31 Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan "Olleta alicantina" legume stew Spanish omelette with ratatouille Seasonal Fruit and bread VE:3.612/864 GT:24 GS:0 HC:132 AZ:20 PROT:31 SAL:3			MENÚ CON SOLO VERDURA Y PROTEÍNA