

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

1

Guiso de magro con fideos
Tortilla francesa
Fruta o lácteo y pan
Stewed pork with noodles
French omelette
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.621/627 GT:14 GS:1 HC:88 AZ:19 PROT:36 SAL:1

2

Arroz con pollo
Lacón con patatas
Fruta de temporada y pan
Rice with chicken
Lacón pork shoulder
Seasonal Fruit and bread

VE:3.159/756 GT:15 GS:3 HC:118 AZ:18 PROT:39 SAL:3

3

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al ajillo
Postre especial y pan
Soup with ham & egg bits
Chicken drumsticks in garlic sauce
Special desserts and bread

VE:2.423/580 GT:15 GS:4 HC:66 AZ:22 PROT:44 SAL:3

6

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

7

Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma
Hamburguesa completa con patatas fritas
Fruta de temporada y pan
Carrot and pumpkin cream with curcuma
Hamburger with french fries
Seasonal Fruit and bread

VE:3.708/887 GT:36 GS:9 HC:119 AZ:24 PROT:34 SAL:2

8

Lentejas con quinoa y verduras
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con calabacín al vapor
Fruta o lácteo
Lentils with quinoa and vegetables
Chicken with fine herbs with steamed zucchini squash
Fruit or dairy dessert

VE:2.153/515 GT:14 GS:3 HC:55 AZ:19 PROT:43 SAL:0

9

Paella
Filete de lenguadina a la andaluza con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Paella
Andalusian style sole with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

VE:3.609/863 GT:21 GS:3 HC:121 AZ:20 PROT:48 SAL:1

10

Guisado de patatas, pollo y pasta
Tortilla francesa
Postre especial y pan
Potato, chicken & pasta stew
French omelette
Special desserts and bread

VE:2.897/693 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:27 PROT:41 SAL:4

13

Ensalada de pasta
Merluza con tomate con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Pasta salad
Hake with tomato sauce with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:4.239/1.014 GT:36 GS:7 HC:123 AZ:24 PROT:54 SAL:2

14

Crema de calabacín con queso
Magro con tomate con pisto
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream with cheese
Pork steak with tomatoes with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:2.562/613 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:39 SAL:1

15

Crema de lentejas
Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias)
Fruta o lácteo y pan
Lentils cream
Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species)
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.564/613 GT:8 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:37 SAL:2

16

Crema de legumbres
Tortilla francesa con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Cream of legumes
French omelette with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:2.896/693 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:32 SAL:2

17

NO LECTIVO

20

Fideos con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con coliflor
Fruta de temporada y pan
Noodles with vegetables
Chicken breast with cauliflower
Seasonal Fruit and bread

VE:2.065/494 GT:5 GS:0 HC:78 AZ:21 PROT:36 SAL:3

21

Macarrones con salsa funghi
Salmón al horno con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Macaroni with funghi sauce
Baked salmon with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.061/732 GT:13 GS:1 HC:106 AZ:29 PROT:49 SAL:1

22

Crema de verduras
Bistec de magro a la plancha con patatas dado
Fruta o lácteo y pan
Vegetables cream
Pork steak with diced potatoes
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.164/757 GT:36 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:27 SAL:1

23

Sopa de lluvia
Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Pasta soup
Baked hake with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:1.973/472 GT:7 GS:1 HC:72 AZ:20 PROT:30 SAL:3

24

Arroz tres delicias
Contramuslo de pollo al horno
Postre especial y pan
Three jewel rice
Baked chicken
Special desserts and bread

VE:2.996/717 GT:10 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:45 SAL:2

27

Pasta a la napolitana con albahaca
Albóndigas de merluza y pota en salsa
Fruta de temporada y pan
Napolitan syle pasta with basil
Hake and squid meatballs in sauce
Seasonal Fruit and bread

VE:3.236/774 GT:25 GS:4 HC:110 AZ:22 PROT:25 SAL:1

28

Olleta alicantina
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan
"Olleta alicantina" legume stew
Spanish omelette
Seasonal Fruit and bread

VE:3.274/783 GT:19 GS:0 HC:125 AZ:19 PROT:28 SAL:3

29

Crema de zanahoria con manzana
Arroz con pollo con verduritas
Fruta o lácteo y pan
Carrot cream with apple
Rice with chicken with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.483/594 GT:7 GS:1 HC:113 AZ:28 PROT:19 SAL:2

30

Salteado de judías verdes con patatas y jamón con tomate
Delicias de bacalao con cous cous
Fruta de temporada y pan
Green beans with ham & potatoes with tomato
Cod delights with cous cous
Seasonal Fruit and bread

VE:3.331/797 GT:25 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:1

31

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre especial y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Special desserts and bread

VE:3.288/787 GT:26 GS:8 HC:96 AZ:27 PROT:43 SAL:2