

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

1  
Fideuá con verduras  
Tortilla francesa de jamón york con menestra de verduras salteadas  
Fruta o lácteo y pan  
Fideua with vegetables  
Ham omelette with vegetable stew  
Fruit or dairy dessert and bread

2  
Arroz con pollo  
Lacón con patatas  
Fruta de temporada y pan  
Rice with chicken  
Lacón pork shoulder  
Seasonal Fruit and bread

3  
Sopa minestrone  
Jamoncitos de pollo al ajillo con panaché de verduras  
Postre especial y pan  
Minestrone soup  
Chicken drumsticks in garlic sauce with boiled vegetables  
Special desserts and bread

VE:2.399/574 GT:12 GS:2 HC:89 AZ:19 PROT:27 SAL:1

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

VE:2.440/584 GT:14 GS:4 HC:72 AZ:25 PROT:42 SAL:3

6  
Empedrado de legumbres  
Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan  
Bean salad  
Hake with sauce with sautéed carrots  
Seasonal Fruit and bread

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

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

9  
Olleta de legumbres  
Filete de lenguadina a la andaluza con salteado de verduras con tomate  
Fruta de temporada y pan  
Legume stew  
Andalusian style sole with sautéed vegetables with tomato sauce  
Seasonal Fruit and bread

10  
Guisado de patatas, pollo y pasta  
Tortilla francesa con panaché de verduras  
Postre especial y pan  
Potato, chicken & pasta stew  
French omelette with boiled vegetables  
Special desserts and bread

VE:4.212/1.008 GT:36 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:64 SAL:1

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

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

VE:3.109/744 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:20 PROT:41 SAL:1

VE:2.964/709 GT:15 GS:2 HC:103 AZ:28 PROT:42 SAL:5

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

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

15  
Menestra de verdura salteada con jamón  
Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) con verduras  
Fruta o lácteo y pan  
Vegetable and ham stir fry  
Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with vegetables  
Fruit or dairy dessert and bread

16  
Crema de legumbres  
Tortilla francesa de jamón york con zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan  
Cream of legumes  
Ham omelette with sautéed carrots  
Seasonal Fruit and bread

17  
**NO LECTIVO**

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

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

VE:1.827/437 GT:6 GS:1 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:2

VE:3.043/728 GT:16 GS:3 HC:112 AZ:22 PROT:33 SAL:2

20  
Alubias estofadas con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con coliflor  
Fruta de temporada y pan  
Braised beans with vegetables  
Chicken breast with cauliflower  
Seasonal Fruit and bread

21  
Macarrones con salsa funghi  
Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan  
Macaroni with funghi sauce  
Turkey omelette with sautéed peas  
Seasonal Fruit and bread

22  
Arroz caldoso  
Wok de verduras  
Fruta o lácteo y pan  
Caldoso rice  
Vegetable wok  
Fruit or dairy dessert and bread

23  
Ensalada murciana  
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan  
Murcian salad  
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed carrots  
Seasonal Fruit and bread

24  
Arroz tres delicias  
Contramuslo de pollo al horno  
Postre especial y pan  
Three jewel rice  
Baked chicken  
Special desserts and bread

VE:2.615/626 GT:6 GS:0 HC:99 AZ:24 PROT:49 SAL:1

VE:2.915/697 GT:15 GS:2 HC:106 AZ:29 PROT:37 SAL:2

VE:2.562/613 GT:4 GS:0 HC:116 AZ:25 PROT:24 SAL:1

VE:2.107/504 GT:15 GS:3 HC:63 AZ:24 PROT:32 SAL:2

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 con verduritas  
Fruta de temporada y pan  
Napolitan style pasta with basil  
Hake and squid meatballs in sauce with vegetables  
Seasonal Fruit and bread

28  
Olleta alicantina  
Tortilla de patatas con pisto  
Fruta de temporada y pan  
"Olleta alicantina" legume stew  
Spanish omelette with ratatouille  
Seasonal Fruit and bread

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

30  
Salteado de judías verdes con patatas y jamón con tomate  
Fajitas con boloñesa de lentejas  
Fruta de temporada y pan  
Green beans with ham & potatoes with tomato  
Fajitas with lentil bolognese  
Seasonal Fruit and bread

31  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Postre especial y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Special desserts and bread

VE:3.295/788 GT:25 GS:4 HC:113 AZ:23 PROT:25 SAL:2

VE:3.612/864 GT:24 GS:0 HC:132 AZ:20 PROT:31 SAL:3

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

VE:3.143/752 GT:16 GS:19 HC:128 AZ:27 PROT:27 SAL:1

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