

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

1
Fideuá con verduras
Delicias de bacalao con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo y pan
Fideua with vegetables
Cod delights 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:3.340/799 GT:27 GS:2 HC:111 AZ:19 PROT:23 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
Macarrones con chorizo
Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Macaroni with chorizo
Hake with sauce with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

7
Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas
Fruta de temporada y pan
Carrot and pumpkin cream with curcuma
Grilled 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
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

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:3.139/751 GT:11 GS:3 HC:122 AZ:23 PROT:41 SAL:2

VE:2.629/629 GT:27 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:28 SAL:2

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

VE:3.609/863 GT:21 GS:3 HC:121 AZ:20 PROT:48 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
Guiso de lentejas con manzana
Croquetas de jamón con verduras
Fruta o lácteo y pan
Lentil stew with apple
Ham croquettes with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

16
Arroz a la milanese
Tortilla francesa de jamón york con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Milanese rice
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:3.733/893 GT:39 GS:6 HC:112 AZ:29 PROT:25 SAL:3

VE:2.920/699 GT:16 GS:5 HC:112 AZ:22 PROT:28 SAL:2

20
Alubias estofadas con verduras
Empanadillas de atún con coliflor
Fruta de temporada y pan
Braised beans with vegetables
Tuna pastry 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
Crema de verduras
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta o lácteo y pan
Vegetables cream
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Fruit or dairy dessert and bread

23
Sopa de lluvia
Longaniza al horno con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Pasta soup
Oven baked sausage 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:3.426/820 GT:24 GS:5 HC:121 AZ:30 PROT:32 SAL:2

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

VE:3.532/845 GT:43 GS:10 HC:86 AZ:23 PROT:29 SAL:1

VE:2.562/613 GT:26 GS:8 HC:70 AZ:21 PROT:25 SAL:4

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

27
Pasta a la napolitana con albahaca
Croquetas y empanadillas con verduritas
Fruta de temporada y pan
Napolitan style pasta with basil
Croquettes & meat pastries 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
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

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

VE:3.487/834 GT:24 GS:5 HC:127 AZ:27 PROT:24 SAL:3

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

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