

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

1
Fideuá con verduras
Espinacas a la crema con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo y pan
Fideua with vegetables
Creamed spinach with vegetable stew
Fruit or dairy dessert and bread

2
Olleta de legumbres
Pizza vegetal
Fruta de temporada y pan
Legume stew
Vegetables pizza
Seasonal Fruit and bread

3
Sopa minestrone
Tortilla paisana con panaché de verduras
Postre especial y pan
Minestrone soup
Mixed meat omelette with boiled vegetables
Special desserts and bread

VE:2.345/561 GT:7 GS:1 HC:102 AZ:20 PROT:23 SAL:1

VE:3.092/740 GT:12 GS:5 HC:132 AZ:23 PROT:25 SAL:2

VE:2.436/583 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:26 SAL:5

6
Empedrado de legumbres
Macarrones a la napolitana con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Bean salad
Napolitan macaroni with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

7
Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma
Hamburguesa vegana con patatas fritas
Fruta de temporada y pan
Carrot and pumpkin cream with curcuma
Vegan burger with french fries
Seasonal Fruit and bread

8
Hummus
Lentejas con quinoa y verduras
Fruta o lácteo
Humus
Lentils with quinoa and vegetables
Fruit or dairy dessert

9
Olleta de legumbres
Canelones vegetales con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Legume stew
Vegetables cannelloni with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

10
Tabulé
Espinacas salteadas con panaché de verduras
Postre especial y pan
Tabbouleh
Sautéed spinach with boiled vegetables
Special desserts and bread

VE:4.744/1.135 GT:37 GS:4 HC:150 AZ:32 PROT:54 SAL:1

VE:2.888/691 GT:21 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:21 SAL:1

VE:2.966/710 GT:16 GS:2 HC:117 AZ:18 PROT:25 SAL:0

VE:2.942/704 GT:18 GS:5 HC:126 AZ:23 PROT:25 SAL:2

VE:2.762/661 GT:11 GS:2 HC:119 AZ:26 PROT:26 SAL:2

13
Ensalada de pasta
Tortilla de patatas con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Pasta salad
Spanish omelette with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

14
Crema de calabacín con queso
Pastel de patata y boloñesa de legumbre con pisto
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream with cheese
Potato pie and legume bolognese with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

15
Guiso de lentejas con manzana
Croquetas de espinacas con verduras
Fruta o lácteo y pan
Lentil stew with apple
Spinach croquettes with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

16
Arroz con verduras
Tortilla francesa con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Rice with vegetables
French omelette with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

17
NO LECTIVO

VE:3.880/928 GT:26 GS:4 HC:135 AZ:24 PROT:41 SAL:3

VE:3.198/765 GT:20 GS:2 HC:115 AZ:36 PROT:27 SAL:2

VE:3.327/796 GT:29 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:22 SAL:3

VE:2.652/634 GT:9 GS:1 HC:113 AZ:23 PROT:26 SAL:1

20
Alubias estofadas con verduras
Rollito de primavera con coliflor
Fruta de temporada y pan
Braised beans with vegetables
Spring roll with cauliflower
Seasonal Fruit and bread

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

22
Crema de verduras
Wok de verduras con patatas dado
Fruta o lácteo y pan
Vegetables cream
Vegetable wok with diced potatoes
Fruit or dairy dessert and bread

23
Sopa de verduras
Pizza vegetal con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Vegetables soup
Vegetables pizza with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

24
Arroz sin jamón cocido
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Arroz 3 delicias
Postre especial y pan
Braised green beans, carrots & potatoes
Chinese fried rice
Special desserts and bread

VE:2.971/711 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:44 PROT:29 SAL:1

VE:2.768/662 GT:11 GS:0 HC:106 AZ:29 PROT:36 SAL:1

VE:2.972/711 GT:27 GS:2 HC:90 AZ:27 PROT:21 SAL:1

VE:2.638/631 GT:14 GS:6 HC:106 AZ:25 PROT:21 SAL:2

VE:2.532/606 GT:9 GS:2 HC:110 AZ:28 PROT:19 SAL:1

27
Pasta a la napolitana con albahaca
Croquetas de espinacas con verduritas
Fruta de temporada y pan
Napolitan syle pasta with basil
Spinach croquettes 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 hortelano con legumbres con verduritas
Fruta o lácteo y pan
Carrot cream with apple
Garden rice with legums with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

30
Salteado de judías verdes con patatas con tomate y huevo
Fajitas con boloñesa de lentejas
Fruta de temporada y pan
Sautéed green beans with potatoes with tomato and egg
Fajitas with lentil bolognese
Seasonal Fruit and bread

31
Sopa minestrone
Canelones vegetales
Postre especial y pan
Minestrone soup
Vegetables cannelloni
Special desserts and bread

VE:3.537/846 GT:26 GS:3 HC:128 AZ:28 PROT:22 SAL:3

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

VE:2.491/596 GT:7 GS:1 HC:117 AZ:28 PROT:14 SAL:2

VE:3.586/858 GT:22 GS:21 HC:131 AZ:27 PROT:33 SAL:2

VE:2.490/596 GT:23 GS:7 HC:93 AZ:27 PROT:21 SAL:4