

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los días ensalada variada		1 Fideuá con verduras Delicias de bacalao con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.340/799 GT:27 GS:2 HC:111 AZ:19 PROT:23 SAL:1	2 Arroz con pollo Lacón con patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.159/756 GT:15 GS:3 HC:118 AZ:18 PROT:39 SAL:3	3 Sopa minestrone Jamoncitos de pollo al ajillo con panaché de verduras Postre especial y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.440/584 GT:14 GS:4 HC:72 AZ:25 PROT:42 SAL:3	4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
6 Macarrones con chorizo Merluza en salsa marinera con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.139/751 GT:11 GS:3 HC:122 AZ:23 PROT:41 SAL:2	7 Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 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 con panaché de verduras Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.964/709 GT:15 GS:2 HC:103 AZ:28 PROT:42 SAL:5	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
13 Ensalada de pasta Merluza con tomate con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos 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 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.562/613 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:39 SAL:1	15 Guiso de lentejas con manzana Croquetas de jamón con verduras Fruta o lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.733/893 GT:39 GS:6 HC:112 AZ:29 PROT:25 SAL:3	16 Arroz a la milanesa Tortilla francesa de jamón york con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.920/699 GT:16 GS:5 HC:112 AZ:22 PROT:28 SAL:2	17 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	19 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
20 Alubias estofadas con verduras Empanadillas de atún con coliflor Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.426/820 GT:24 GS:5 HC:121 AZ:30 PROT:32 SAL:2	21 Macarrones con salsa funghi Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.915/697 GT:15 GS:2 HC:106 AZ:29 PROT:37 SAL:2	22 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta o lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.532/845 GT:43 GS:10 HC:86 AZ:23 PROT:29 SAL:1	23 Sopa de lluvia Longaniza al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.562/613 GT:26 GS:8 HC:70 AZ:21 PROT:25 SAL:4	24 Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al horno Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.996/717 GT:10 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:45 SAL:2	25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta
27 Pasta a la napolitana con albahaca Croquetas y empanadillas con verduritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.487/834 GT:24 GS:5 HC:127 AZ:27 PROT:24 SAL:3	28 Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.612/864 GT:24 GS:0 HC:132 AZ:20 PROT:31 SAL:3	29 Crema de zanahoria con manzana Arroz con pollo con verduritas Fruta o lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.288/787 GT:26 GS:8 HC:96 AZ:27 PROT:43 SAL:2		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses