

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**MENÚ CON SOLO VERDURA Y PROTEINA**

<p><b>MENÚ CON SOLO VERDURA Y PROTEINA</b></p>		<p><b>1</b></p> <p>Salmorejo Bacalao con tomate con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo y pan Salmorejo (tomato-based soup) Cod with tomato sauce with vegetable stew Fruit or dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.800/909 GT:45 GS:11 HC:86 AZ:24 PROT:40 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Olleta de legumbres Lacón con patatas Fruta de temporada y pan Legume stew Lacón pork shoulder Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.009/720 GT:15 GS:3 HC:112 AZ:19 PROT:34 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.440/584 GT:14 GS:4 HC:72 AZ:25 PROT:42 SAL:3</p>
<p><b>6</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.982/953 GT:40 GS:4 HC:100 AZ:31 PROT:54 SAL:1</p>	<p><b>7</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.708/887 GT:36 GS:9 HC:119 AZ:24 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.153/515 GT:14 GS:3 HC:55 AZ:19 PROT:43 SAL:0</p>	<p><b>9</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.109/744 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:20 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Espinacas con pasas Tortilla francesa con panaché de verduras Postre especial y pan Spinach with raisins French omelette with boiled vegetables Special desserts and bread</p> <p>VE:2.732/654 GT:24 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:34 SAL:3</p>
<p><b>13</b></p> <p>Crema de coliflor Tortilla de patatas con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Cream of cauliflower Spanish omelette with sautéed peas Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.562/613 GT:17 GS:0 HC:95 AZ:23 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada y pan Zucchini cream Baked cod with ratatouille Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.219/770 GT:31 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>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</p> <p>VE:1.827/437 GT:6 GS:1 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.043/728 GT:16 GS:3 HC:112 AZ:22 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>20</b></p> <p>Empedrado de alubias Pechuga de pollo a la plancha con coliflor Fruta de temporada y pan White bean salad Chicken breast with cauliflower Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.489/835 GT:19 GS:2 HC:118 AZ:29 PROT:51 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>Salmorejo Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Salmorejo (tomato-based soup) Turkey omelette with sautéed peas Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.955/707 GT:31 GS:11 HC:83 AZ:27 PROT:26 SAL:3</p>	<p><b>22</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.532/845 GT:43 GS:10 HC:86 AZ:23 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada murciana Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan Murcian salad Baked hake with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.002/479 GT:11 GS:2 HC:64 AZ:23 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada caprichosa Contramuslo de pollo al horno Postre especial y pan Caprichosa salad Baked chicken Special desserts and bread</p> <p>VE:2.306/552 GT:15 GS:5 HC:58 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>
<p><b>27</b></p> <p>Ensalada campera Albóndigas de merluza y pota en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan Rural Salad Hake and squid meatballs in sauce with vegetables Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:21 GS:3 HC:83 AZ:22 PROT:18 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan "Olleta alicantina" legume stew Spanish omelette with ratatouille Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.612/864 GT:24 GS:0 HC:132 AZ:20 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla francesa de jamón york con verduritas Fruta o lácteo y pan Carrot cream with apple Ham omelette with vegetables Fruit or dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.203/527 GT:14 GS:3 HC:76 AZ:27 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>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 &amp; potatoes with tomato Cod delights with cous cous Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.331/797 GT:25 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>Sopa de cocido Hamburguesa a la plancha Postre especial y pan "Cocido" soup Grilled hamburger Special desserts and bread</p> <p>VE:2.707/648 GT:28 GS:9 HC:69 AZ:22 PROT:40 SAL:2</p>