

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MENÚ RICO EN FIBRA

<p>MENÚ RICO EN FIBRA</p>		<p>1</p> <p>Fideuá con verduras Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo y pan Fideua with vegetables Baked cod with vegetable stew Fruit or dairy dessert and bread</p> <p>VE:3.194/764 GT:24 GS:2 HC:91 AZ:19 PROT:42 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Olleta de legumbres Lacón al horno Fruta de temporada y pan Legume stew Baked lacón pork Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.917/698 GT:15 GS:4 HC:106 AZ:20 PROT:33 SAL:3</p>	<p>3</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>6</p> <p>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</p> <p>VE:4.212/1.008 GT:36 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:64 SAL:1</p>	<p>7</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>8</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>9</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>10</p> <p>Espinacas a la crema Tortilla francesa con panaché de verduras Postre especial y pan Creamed spinach French omelette with boiled vegetables Special desserts and bread</p> <p>VE:2.248/538 GT:15 GS:3 HC:72 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>
<p>13</p> <p>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</p> <p>VE:4.239/1.014 GT:36 GS:7 HC:123 AZ:24 PROT:54 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>VE:2.562/613 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:39 SAL:1</p>	<p>15</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>16</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>17</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p>20</p> <p>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</p> <p>VE:3.426/820 GT:24 GS:5 HC:121 AZ:30 PROT:32 SAL:2</p>	<p>21</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>22</p> <p>Arroz caldoso Wok de verduras Fruta o lácteo y pan Caldoso rice Vegetable wok Fruit or dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.562/613 GT:4 GS:0 HC:116 AZ:25 PROT:24 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Ensalada murciana Longaniza al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan Murcian salad Oven baked sausage with sautéed carrots Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:2.592/620 GT:30 GS:9 HC:62 AZ:24 PROT:27 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias Contramuslo de pollo al horno Postre especial y pan Three jewel rice Baked chicken Special desserts and bread</p> <p>VE:2.996/717 GT:10 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:45 SAL:2</p>
<p>27</p> <p>Pasta a la napolitana con albahaca Albóndigas de merluza y pota en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan Napolitan syle pasta with basil Hake and squid meatballs in sauce with vegetables Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.295/788 GT:25 GS:4 HC:113 AZ:23 PROT:25 SAL:2</p>	<p>28</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>29</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con verduritas Fruta o lácteo y pan Vegetables cream Ham omelette with vegetables Fruit or dairy dessert and bread</p> <p>VE:2.115/506 GT:14 GS:2 HC:74 AZ:22 PROT:22 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y jamón con tomate Fajitas con boloñesa de lentejas Fruta de temporada y pan Green beans with ham &amp; potatoes with tomato Fajitas with lentil bolognese Seasonal Fruit and bread</p> <p>VE:3.143/752 GT:16 GS:19 HC:128 AZ:27 PROT:27 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread</p> <p>VE:3.288/787 GT:26 GS:8 HC:96 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>