

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

VE:3.340/799 GT:27 GS:2 HC:111 AZ:19 PROT:23 SAL:1

2

Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Fruta de temporada y pan
Rice with chicken
Tuna pastry
Seasonal Fruit and bread

VE:3.355/803 GT:22 GS:5 HC:124 AZ:24 PROT:26 SAL:1

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:2.440/584 GT:14 GS:4 HC:72 AZ:25 PROT:42 SAL:3

6

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa marinera con zanahorias
salteadas
Fruta de temporada y pan
Macaroni with tomato sauce
Hake with sauce with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:3.094/740 GT:13 GS:2 HC:114 AZ:29 PROT:45 SAL:2

7

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

VE:2.989/715 GT:33 GS:1 HC:79 AZ:21 PROT:28 SAL:1

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

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
Paella
Andalusian style sole with sautéed
vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

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
Potato, chicken & pasta stew
French omelette with boiled vegetables
Special desserts and bread

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

VE:4.239/1.014 GT:36 GS:7 HC:123 AZ:24 PROT:54 SAL:2

14

Crema de calabacín con queso
Bacalao al horno con pisto
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream with cheese
Baked cod with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:3.252/778 GT:32 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:41 SAL:1

15

Guiso de lentejas con manzana
Filete de abadejo a la riojana (patata,
tomate, especias) con verduras
Fruta o lácteo y pan
Lentil stew with apple
Rioja's style haddock fillet (potato, tomato,
species) with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.495/597 GT:13 GS:2 HC:92 AZ:22 PROT:38 SAL:3

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

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

17

Fideuá marinera
Salchichas veganas con puré de patatas
Postre especial y pan
Seafood fideua
Vegan sausages with mashed potatoes
Special desserts and bread

VE:3.935/942 GT:38 GS:5 HC:117 AZ:42 PROT:46 SAL:4

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

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
Macaroni with funghi sauce
Turkey omelette with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

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

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

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

23

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

VE:2.621/627 GT:14 GS:6 HC:105 AZ:24 PROT:21 SAL:4

24

Arroz sin jamón cocido
Arroz tres delicias
Contramuslo de pollo al horno
Postre especial y pan
Three jewel rice
Baked chicken
Special desserts and bread

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

27

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

VE:3.295/788 GT:25 GS:4 HC:113 AZ:23 PROT:25 SAL:2

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

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
Carrot cream with apple
Rice with chicken with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.483/594 GT:7 GS:1 HC:113 AZ:28 PROT:19 SAL:2

30

Salteado de judías verdes con patatas con
tomate y huevo
Delicias de bacalao con cous cous
Fruta de temporada y pan
Sautéed green beans with potatoes with
tomato and egg
Cod delights with cous cous
Seasonal Fruit and bread

VE:3.775/903 GT:31 GS:4 HC:119 AZ:23 PROT:30 SAL:1

31

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

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