

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Ingredientes aptos para dietas sin gluten

1

Fideuá con verduras
Pescado a la andaluza con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo y pan
Fideua with vegetables
Andalusian style fish with vegetable stew
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.416/578 GT:11 GS:1 HC:90 AZ:19 PROT:36 SAL:1

2

Arroz con pollo
Lacón con patatas
Fruta de temporada y pan
Rice with chicken
Lacón pork shoulder
Seasonal Fruit and bread

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

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
Carrot and pumpkin cream with curcuma
Hamburger with french fries
Seasonal Fruit and bread

VE:3.708/887 GT:36 GS:9 HC:119 AZ:24 PROT:34 SAL:2

8

Guiso marinero
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con calabacín al vapor
Fruta o lácteo
Seafaring stew
Chicken with fine herbs with steamed zucchini squash
Fruit or dairy dessert

VE:1.977/473 GT:13 GS:3 HC:50 AZ:18 PROT:41 SAL:1

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
Magro con tomate con pisto
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream with cheese
Pork steak with tomatoes with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:2.562/613 GT:14 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:39 SAL:1

15

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

VE:1.827/437 GT:6 GS:1 HC:75 AZ:19 PROT:30 SAL:2

16

Arroz a la milanese
Tortilla francesa de jamón york con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Milanese rice
Ham omelette with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:2.920/699 GT:16 GS:5 HC:112 AZ:22 PROT:28 SAL:2

17

NO LECTIVO

20

Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo empanada con coliflor
Fruta de temporada y pan
Braised beans with vegetables
Breaded chicken breast with cauliflower
Seasonal Fruit and bread

VE:3.017/722 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:25 PROT:44 SAL:1

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
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

VE:3.532/845 GT:43 GS:10 HC:86 AZ:23 PROT:29 SAL:1

23

Sopa de fideos
Longaniza al horno con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Noodle soup
Oven baked sausage with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

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
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
Hamburguesa a la plancha con verduritas
Fruta de temporada y pan
Napolitan style pasta with basil
Grilled hamburger with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:2.935/702 GT:18 GS:5 HC:109 AZ:21 PROT:35 SAL:3

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 y jamón con tomate
Pescado a la andaluza
Fruta de temporada y pan
Green beans with ham & potatoes with tomato
Andalusian style fish
Seasonal Fruit and bread

VE:1.948/466 GT:9 GS:1 HC:72 AZ:23 PROT:33 SAL:1

31

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