

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

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

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  
Flamenquines con panaché de verduras  
Postre especial y pan  
Potato, chicken & pasta stew  
Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with  
boiled vegetables  
Special desserts and bread

VE:4.376/1.047 GT:41 GS:8 HC:130 AZ:31 PROT:42 SAL:7

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

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 a la milanesa  
Hamburguesa a la plancha con zanahorias  
salteadas  
Fruta de temporada y pan  
Milanese rice  
Grilled hamburger with sautéed carrots  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.983/714 GT:19 GS:6 HC:116 AZ:22 PROT:32 SAL:2

17

NO LECTIVO

20

Alubias estofadas con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con coliflor  
Fruta de temporada y pan  
Braised beans with vegetables  
Chicken breast with cauliflower  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.615/626 GT:6 GS:0 HC:99 AZ:24 PROT:49 SAL:1

21

Macarrones con salsa funghi  
Lomo al horno con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan  
Macaroni with funghi sauce  
Baked loin with sautéed peas  
Seasonal Fruit and bread

VE:3.074/735 GT:14 GS:3 HC:108 AZ:29 PROT:46 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 lluvia  
Longaniza al horno con zanahorias  
salteadas  
Fruta de temporada y pan  
Pasta 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 sin huevo**  
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  
Lomo adobado con verduritas  
Fruta de temporada y pan  
Napolitan style pasta with basil  
Marinated tenderloin with vegetables  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.923/699 GT:14 GS:4 HC:105 AZ:21 PROT:38 SAL:2

28

Olleta alicantina  
Filete de merluza con pisto  
Fruta de temporada y pan  
"Olleta alicantina" legume stew  
Hake steak with ratatouille  
Seasonal Fruit and bread

VE:3.027/724 GT:11 GS:0 HC:113 AZ:20 PROT:44 SAL:2

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  
Filete de merluza a la andaluza con cous  
cous  
Fruta de temporada y pan  
Green beans with ham & potatoes with  
tomato  
Andalusian-style hake fillet with cous cous  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.508/600 GT:6 GS:1 HC:101 AZ:24 PROT:36 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