

MES: Marzo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada

1

Fideuá con verduras
Tortilla francesa de jamón york con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo y pan
Fideua with vegetables
Ham omelette with vegetable stew
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.399/574 GT:12 GS:2 HC:89 AZ:19 PROT:27 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
Tortilla francesa con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Macaroni with chorizo
French omelette with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:2.796/669 GT:11 GS:2 HC:112 AZ:23 PROT:30 SAL:1

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
Lomo con salsa de queso con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan
Paella
Tenderloin with cheese with sautéed vegetables with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

VE:3.200/765 GT:17 GS:4 HC:110 AZ:20 PROT:41 SAL:2

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
Hamburguesa a la plancha con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Pasta salad
Grilled hamburger with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.533/845 GT:24 GS:8 HC:120 AZ:24 PROT:51 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
Albóndigas veganas a la jardinera con verduras
Fruta o lácteo y pan
Lentil stew with apple
Vegan meatballs with vegetables with vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.703/886 GT:31 GS:10 HC:114 AZ:31 PROT:46 SAL:2

16

Arroz a la milanesa
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
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
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 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 syle 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
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
Hamburguesa a la plancha con cous cous
Fruta de temporada y pan
Green beans with ham & potatoes with tomato
Grilled hamburger with cous cous
Seasonal Fruit and bread

VE:2.454/587 GT:13 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:2

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