

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
Yogur de soja y pan
Fideua with vegetables
Andalusian style fish with vegetable stew
Soy yoghurt and bread

VE:2.353/563 GT:13 GS:1 HC:73 AZ:4 PROT:40 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

hamburguesa sin queso
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
Yogur de soja y pan
Lentils with quinoa and vegetables
Chicken with fine herbs with steamed zucchini squash
Soy yoghurt and bread

VE:2.771/663 GT:17 GS:3 HC:69 AZ:7 PROT:53 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
Magro con tomate con pisto
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream
Pork steak with tomatoes with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:2.529/605 GT:13 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:38 SAL:1

15

Guiso de lentejas con manzana
Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) con verduras
Yogur de soja y pan
Lentil stew with apple
Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with vegetables
Soy yoghurt and bread

VE:2.433/582 GT:15 GS:2 HC:75 AZ:8 PROT:42 SAL:3

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 a la napolitana
Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Napolitan macaroni
Turkey omelette with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.015/721 GT:15 GS:4 HC:110 AZ:23 PROT:34 SAL:1

22

Crema de verduras
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Yogur de soja y pan
Vegetables cream
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Soy yoghurt and bread

VE:3.469/830 GT:45 GS:10 HC:69 AZ:8 PROT:33 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 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
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
Yogur de soja y pan
Carrot cream with apple
Rice with chicken with vegetables
Soy yoghurt and bread

VE:2.420/579 GT:9 GS:1 HC:96 AZ:13 PROT:23 SAL:2

30

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

VE:2.408/576 GT:9 GS:1 HC:95 AZ:24 PROT:37 SAL:1

31

Sin ternera
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