

MES: Mayo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Crema de calabacín con picatostes  
Pastel de patata y boloñesa de legumbre  
Fruta de temporada  
Zucchini cream with croutons  
Potato pie and legume bolognese  
Seasonal Fruit

VE:2.341/560 GT:17 GS:2 HC:79 AZ:33 PROT:17 SAL:2

3

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con guisantes salteados con cebolla  
Fruta o lácteo  
Braised beans with vegetables  
Spanish omelette with sautéed peas with onion  
Fruit or dairy dessert

VE:2.720/651 GT:22 GS:1 HC:90 AZ:23 PROT:27 SAL:2

4

Macarrones con verduras  
Albóndigas veganas a la jardinera  
Fruta de temporada  
Macaroni with vegetables  
Vegan meatballs with vegetables  
Seasonal Fruit

VE:3.035/726 GT:25 GS:9 HC:93 AZ:26 PROT:45 SAL:1

5

**paella no carne**

Paella  
Tortilla francesa con menestra de verduras salteadas  
Postre especial  
Paella  
French omelette with vegetable stew  
Special desserts

VE:2.588/619 GT:18 GS:3 HC:82 AZ:20 PROT:31 SAL:1

8

Ensalada de pasta  
Croquetas de espinacas con salteado de verduras con tomate  
Fruta de temporada  
Pasta salad  
Spinach croquettes with sautéed vegetables with tomato sauce  
Seasonal Fruit

VE:3.366/805 GT:31 GS:6 HC:105 AZ:26 PROT:30 SAL:2

9

**Poke bowl con tofu**

Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma  
Poke Bowl  
Fruta de temporada  
Carrot and pumpkin cream with curcuma  
Poke Bowl  
Seasonal Fruit

VE:3.001/718 GT:20 GS:2 HC:105 AZ:24 PROT:33 SAL:1

10

Lentejas con quinoa y verduras  
Tortilla de patata y calabacín con verduritas  
Fruta o lácteo  
Lentils with quinoa and vegetables  
Spanish omelette with courgette with vegetables  
Fruit or dairy dessert

VE:1.856/444 GT:12 GS:2 HC:68 AZ:19 PROT:16 SAL:2

11

Paella de verduras  
Hamburguesa vegana con brócoli salteado  
Fruta de temporada  
Vegetable paella  
Vegan burger with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit

VE:2.563/613 GT:10 GS:1 HC:104 AZ:20 PROT:25 SAL:2

12

Crema de legumbres y verduras  
Tortilla francesa de queso con salteado de zanahorias y judías verdes  
Postre especial  
Vegetable cream  
Cheese omelette with sautéed carrots & green beans  
Special desserts

VE:2.420/579 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:23 PROT:30 SAL:4

15

Cazuela de verdura con fideos  
Canelones vegetales  
Fruta de temporada  
Vegetables & noodles  
Vegetables cannelloni  
Seasonal Fruit

VE:2.598/622 GT:23 GS:5 HC:100 AZ:20 PROT:22 SAL:2

16

Empedrado de alubias  
Albóndigas veganas a la jardinera con brócoli salteado  
Fruta de temporada  
White bean salad  
Vegan meatballs with vegetables with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit

VE:3.928/940 GT:38 GS:10 HC:111 AZ:34 PROT:49 SAL:2

17

Arroz con verduras  
Tortilla francesa con verduritas  
Fruta o lácteo  
Rice with vegetables  
French omelette with vegetables  
Fruit or dairy dessert

VE:1.845/441 GT:6 GS:0 HC:79 AZ:19 PROT:19 SAL:1

18

Guiso de lentejas con manzana  
Croquetas de espinacas con verduras  
Fruta de temporada  
Lentil stew with apple  
Spinach croquettes with vegetables  
Seasonal Fruit

VE:2.646/633 GT:28 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:16 SAL:3

19

Gratén de coliflor con bechamel  
Pasta con verduras con guisantes salteados  
Postre especial  
Cauliflower cheese with bechamel sauce  
Pasta with vegetables with sautéed peas  
Special desserts

VE:3.096/741 GT:15 GS:5 HC:119 AZ:27 PROT:35 SAL:3

22

Alubias estofadas con verduras  
Coca levantina de verduras con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Braised beans with vegetables  
Vegetable coca (thin, crispy bread) with vegetable stew  
Seasonal Fruit

VE:3.514/841 GT:19 GS:7 HC:136 AZ:25 PROT:36 SAL:2

23

Coditos con salsa funghi  
Tortilla francesa con guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Elbow macaroni with funghi sauce  
French omelette with sautéed peas  
Seasonal Fruit

VE:2.132/510 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:23 PROT:24 SAL:2

24

Arroz a la napolitana  
Albóndigas veganas a la jardinera con verduritas  
Fruta o lácteo  
Napolitan rice  
Vegan meatballs with vegetables with vegetables  
Fruit or dairy dessert

VE:3.110/744 GT:25 GS:9 HC:104 AZ:25 PROT:35 SAL:2

25

Sopa minestrone  
Pizza con boloñesa de soja con salteado de verduras  
Fruta de temporada  
Minestrone soup  
Pizza with soy bolognese with sautéed vegetables  
Seasonal Fruit

VE:2.692/644 GT:25 GS:6 HC:88 AZ:21 PROT:24 SAL:4

26

**JORNADA ESPECIAL OPEN DAY**

29

**Arroz sin jamón cocido**

Arroz tres delicias  
Hamburguesa vegana con cebolla y patatas al horno  
Fruta de temporada  
Chinese fried rice  
Vegan burger with roasted onion & potatoes  
Seasonal Fruit

VE:2.299/550 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:18 PROT:17 SAL:1

30

Empedrado de legumbres  
Pasta a la napolitana con verduritas  
Fruta de temporada  
Bean salad  
Napolitan pasta with vegetables  
Seasonal Fruit

VE:3.937/942 GT:34 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:47 SAL:2

31

Olleta alicantina  
Tortilla de patatas con pisto  
Fruta o lácteo  
"Olleta alicantina" legume stew  
Spanish omelette with ratatouille  
Fruit or dairy dessert

VE:2.931/701 GT:23 GS:0 HC:101 AZ:17 PROT:25 SAL:2

Ensalada variada y pan a diario