

MES: Mayo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con salteado campestre Fruta de temporada Zucchini cream Marinated tenderloin with sauteed vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.023/484 GT:24 GS:4 HC:43 AZ:20 PROT:24 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con guisantes salteados con cebolla Fruta o lácteo Braised beans with vegetables Grilled chicken thigh with sautéed peas with onion Fruit or dairy dessert</p> <p>VE:2.465/590 GT:13 GS:3 HC:71 AZ:23 PROT:50 SAL:0</p>	<p>4</p> <p>Espinacas salteadas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos Fruta de temporada Sautéed spinach with potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.767/423 GT:22 GS:2 HC:32 AZ:15 PROT:27 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Revuelto de jamón york con menestra de verduras salteadas Postre especial Gazpacho Scrambled eggs with ham with vegetable stew Special desserts</p> <p>VE:2.555/611 GT:14 GS:3 HC:83 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Empedrado de legumbres Lacón a la gallega con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada Bean salad Lacón pork shoulder with potatoes with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit</p> <p>VE:3.785/906 GT:41 GS:5 HC:83 AZ:26 PROT:55 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma Contramuslo de pollo a las finas hierbas con verduritas Fruta de temporada Carrot and pumpkin cream with curcuma Chicken with fine herbs with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.685/403 GT:11 GS:2 HC:42 AZ:20 PROT:35 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>VE:1.856/444 GT:12 GS:2 HC:68 AZ:19 PROT:16 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Olleta de legumbres Pescado al horno con brócoli salteado Fruta de temporada Legume stew Baked fish with sautéed broccoli Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.851/443 GT:4 GS:0 HC:72 AZ:17 PROT:30 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Espinacas con pasas Tortilla francesa de queso con salteado de zanahorias y judías verdes Postre especial Spinach with raisins Cheese omelette with sautéed carrots & green beans Special desserts</p> <p>VE:2.156/516 GT:24 GS:5 HC:50 AZ:23 PROT:29 SAL:4</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo a la naranja con salteado de verduras Fruta de temporada Zucchini cream Chicken drumsticks with orange sauce with sautéed vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.868/447 GT:14 GS:4 HC:45 AZ:23 PROT:34 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Empedrado de alubias Albóndigas a la hortelana con brócoli salteado Fruta de temporada White bean salad Meatballs hortelana with sautéed broccoli Seasonal Fruit</p> <p>VE:3.623/867 GT:38 GS:12 HC:92 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con verduritas Fruta o lácteo Vegetables cream Ham omelette with vegetables Fruit or dairy dessert</p> <p>VE:1.434/343 GT:13 GS:2 HC:43 AZ:19 PROT:16 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Salteado de judías verdes con zanahorias, champiñones y patatas Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) con verduras Fruta de temporada Sautéed green beans, carrots, mushrooms & potatoes Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.166/279 GT:6 GS:1 HC:43 AZ:20 PROT:24 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Merluza en salsa de verduras con guisantes salteados Postre especial Cauliflower cheese with bechamel sauce Lluç with vegetable sauce with sautéed peas Special desserts</p> <p>VE:3.514/841 GT:35 GS:7 HC:86 AZ:27 PROT:47 SAL:2</p>
<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada Braised beans with vegetables Marinated tenderloin with vegetable stew Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.105/504 GT:10 GS:3 HC:69 AZ:19 PROT:38 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Salmorejo Salmón al horno con guisantes salteados Fruta de temporada Salmorejo (tomato-based soup) Baked salmon with sautéed peas Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.420/579 GT:28 GS:10 HC:51 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Wok oriental de cerdo con verduras Fruta o lácteo Vegetables cream Oriental pork wok with vegetables Fruit or dairy dessert</p> <p>VE:1.346/322 GT:6 GS:1 HC:45 AZ:23 PROT:23 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Sopa minestrone Ensaladilla rusa Fruta de temporada Minestrone soup Russian salad Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.166/279 GT:7 GS:1 HC:50 AZ:21 PROT:7 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>JORNADA ESPECIAL OPEN DAY</p>
<p>29</p> <p>Gazpacho Contramuslo de pollo al horno con calabacín salteado Fruta de temporada Gazpacho Baked chicken with sautéed zucchini Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.497/597 GT:8 GS:1 HC:75 AZ:27 PROT:54 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Ensalada campera Filete de merluza a la griega con verduritas Fruta de temporada Rural Salad Hake fillet greek style with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.601/383 GT:12 GS:1 HC:46 AZ:18 PROT:24 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta o lácteo "Olleta alicantina" legume stew Spanish omelette with ratatouille Fruit or dairy dessert</p> <p>VE:2.931/701 GT:23 GS:0 HC:101 AZ:17 PROT:25 SAL:2</p>		<p>MENÚ SOLO VERDURA Y PROTEÍNA Buffet de ensalada diario Disponible pan blanco e integral</p>