

MES: Mayo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Lomo adobado con puré de patatas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Zucchini cream with croutons Marinated tenderloin with mashed potatoes Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.646/633 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:22 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con guisantes salteados con cebolla Fruta o lácteo y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Grilled chicken thigh with sautéed peas with onion Fruit or dairy dessert and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.096/741 GT:15 GS:3 HC:100 AZ:25 PROT:57 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espinacas salteadas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Sautéed spinach with potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.398/574 GT:24 GS:2 HC:61 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Gazpacho Revuelto de jamón york con menestra de verduras salteadas Postre especial y <b>pan integral</b> Gazpacho Scrambled eggs with ham with vegetable stew Special desserts and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.186/762 GT:16 GS:3 HC:112 AZ:33 PROT:47 SAL:3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Empedrado de legumbres Lacón a la gallega con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Bean salad Lacón pork shoulder with potatoes with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:4.417/1.057 GT:43 GS:5 HC:112 AZ:29 PROT:62 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma Contramuslo de pollo a las finas hierbas con patatas panaderas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Carrot and pumpkin cream with curcuma Chicken with fine herbs with roasted potatoes Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.533/606 GT:15 GS:2 HC:78 AZ:21 PROT:44 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Tortilla de patata y calabacín con verduritas Fruta o lácteo y <b>pan integral</b> Lentils with quinoa and vegetables Spanish omelette with courgette with vegetables Fruit or dairy dessert and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.487/595 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:21 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella de verduras Pescado al horno con brócoli salteado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Vegetable paella Baked fish with sautéed broccoli Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.827/676 GT:9 GS:0 HC:109 AZ:20 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Espinacas con pasas Tortilla francesa de queso con salteado de zanahorias y judías verdes Postre especial y <b>pan integral</b> Spinach with raisins Cheese omelette with sautéed carrots &amp; green beans Special desserts and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.787/667 GT:26 GS:5 HC:79 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Jamoncitos de pollo a la naranja con patatas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Zucchini cream with croutons Chicken drumsticks with orange sauce with potatoes Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.955/707 GT:25 GS:4 HC:79 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Empedrado de alubias Albóndigas a la hortelana con brócoli salteado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> White bean salad Meatballs hortelana with sautéed broccoli Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:4.254/1.018 GT:40 GS:12 HC:121 AZ:30 PROT:50 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con verduritas Fruta o lácteo y <b>pan integral</b> Vegetables cream Ham omelette with vegetables Fruit or dairy dessert and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.065/494 GT:15 GS:2 HC:72 AZ:22 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>18</b></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 y <b>pan integral</b> Sautéed green beans, carrots, mushrooms &amp; potatoes Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:1.797/430 GT:8 GS:1 HC:72 AZ:22 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Merluza en salsa de verduras con guisantes salteados Postre especial y <b>pan integral</b> Cauliflower cheese with bechamel sauce Lluç with vegetable sauce with sautéed peas Special desserts and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:4.145/992 GT:37 GS:7 HC:115 AZ:30 PROT:54 SAL:2</p>
<p><b>22</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Marinated tenderloin with vegetable stew Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.737/655 GT:12 GS:3 HC:98 AZ:22 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Salmorejo Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Salmorejo (tomato-based soup) Turkey omelette with sautéed peas Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.905/695 GT:32 GS:11 HC:81 AZ:27 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de verduras Wok oriental de cerdo con verduras Fruta o lácteo y <b>pan integral</b> Vegetables cream Oriental pork wok with vegetables Fruit or dairy dessert and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:1.977/473 GT:8 GS:1 HC:74 AZ:26 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada murciana Salchichas con tomate Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Murcian salad Hotdogs with tomato sauce sauce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.207/528 GT:22 GS:6 HC:64 AZ:21 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JORNADA ESPECIAL OPEN DAY</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>Gazpacho Contramuslo de pollo al horno con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Gazpacho Baked chicken with roasted onion &amp; potatoes Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.196/764 GT:11 GS:1 HC:106 AZ:29 PROT:61 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>Ensalada campera Filete de merluza a la griega con verduritas Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Rural Salad Hake fillet greek style with vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:2.232/534 GT:14 GS:1 HC:75 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta o lácteo y <b>pan integral</b> "Olleta alicantina" legume stew Spanish omelette with ratatouille Fruit or dairy dessert and <b>wholemeal bread</b></p> <p>VE:3.562/852 GT:25 GS:0 HC:130 AZ:20 PROT:32 SAL:3</p>		<p><b>MENÚ RICO EN FIBRA /// Buffet de ensalada diario</b></p>