

MES: Mayo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Crema de calabacín con picatostes
Lomo adobado con puré de patatas
Fruta de temporada
Zucchini cream with croutons
Marinated tenderloin with mashed potatoes
Seasonal Fruit

VE:2.015/482 GT:19 GS:4 HC:52 AZ:20 PROT:25 SAL:0

3

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

VE:2.465/590 GT:13 GS:3 HC:71 AZ:23 PROT:50 SAL:0

4

Macarrones a la napolitana
Filete de merluza al horno con vinagreta
de cítricos
Fruta de temporada
Napolitan macaroni
Baked hake fillet with citrus vinaigrette
Seasonal Fruit

VE:2.196/525 GT:12 GS:2 HC:73 AZ:17 PROT:32 SAL:1

5

Paella
Revuelto de jamón york con menestra de
verduras salteadas
Postre especial
Paella
Scrambled eggs with ham with vegetable
stew
Special desserts

VE:2.571/615 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:20 PROT:32 SAL:1

8

Ensalada de pasta
Formas de pescado con salteado de
verduras con tomate
Fruta de temporada
Pasta salad
Fish delights with sautéed vegetables with
tomato sauce
Seasonal Fruit

VE:3.023/723 GT:20 GS:5 HC:104 AZ:21 PROT:35 SAL:1

9

Crema de zanahoria y calabaza con
cúrcuma
Contramuslo de pollo a las finas hierbas
con patatas panaderas
Fruta de temporada
Carrot and pumpkin cream with curcuma
Chicken with fine herbs with roasted
potatoes
Seasonal Fruit

VE:1.902/455 GT:13 GS:2 HC:49 AZ:18 PROT:37 SAL:0

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
Pescado al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada
Vegetable paella
Baked fish with sautéed broccoli
Seasonal Fruit

VE:2.195/525 GT:7 GS:0 HC:80 AZ:18 PROT:35 SAL:2

12

Guisado de patatas, pollo y pasta
Tortilla francesa de queso con salteado de
zanahorias y judías verdes
Postre especial
Potato, chicken & pasta stew
Cheese omelette with sautéed carrots &
green beans
Special desserts

VE:2.387/571 GT:15 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:37 SAL:6

15

Crema de calabacín con picatostes
Jamoncitos de pollo a la naranja con
patatas
Fruta de temporada
Zucchini cream with croutons
Chicken drumsticks with orange sauce with
potatoes
Seasonal Fruit

VE:2.324/556 GT:23 GS:4 HC:50 AZ:21 PROT:35 SAL:0

16

Fideuá marinera
Albóndigas a la hortelana con brócoli
salteado
Fruta de temporada
Seafood fideua
Meatballs hortelana with sautéed broccoli
Seasonal Fruit

VE:3.138/751 GT:37 GS:10 HC:73 AZ:34 PROT:31 SAL:1

17

Arroz a la milanesa
Tortilla francesa de jamón york con
verduritas
Fruta o lácteo
Milanese rice
Ham omelette with vegetables
Fruit or dairy dessert

VE:2.113/506 GT:13 GS:4 HC:78 AZ:18 PROT:21 SAL:2

18

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

VE:3.051/730 GT:38 GS:6 HC:81 AZ:26 PROT:19 SAL:3

19

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa de verduras con
guisantes salteados
Postre especial
Macaroni with tomato sauce
Lluç with vegetable sauce with sautéed
peas
Special desserts

VE:3.336/798 GT:33 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:42 SAL:2

22

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

VE:2.105/504 GT:10 GS:3 HC:69 AZ:19 PROT:38 SAL:0

23

Coditos a la napolitana
Tortilla francesa de pavo con guisantes
salteados
Fruta de temporada
Elbow macaroni with tomato sauce
Turkey omelette with sautéed peas
Seasonal Fruit

VE:2.333/558 GT:14 GS:4 HC:79 AZ:20 PROT:28 SAL:1

24

Arroz a la napolitana
Albóndigas en salsa con verduras
Fruta o lácteo
Napolitan rice
Meatballs in gravy with vegetables
Fruit or dairy dessert

VE:2.838/679 GT:26 GS:9 HC:88 AZ:17 PROT:26 SAL:2

25

queso sin lactosa
Sopa minestrone
Pizza de jamón y queso con salteado de
verduras
Fruta de temporada
Minestrone soup
Ham & cheese pizza with sautéed
vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.215/530 GT:16 GS:7 HC:82 AZ:20 PROT:17 SAL:4

26

JORNADA ESPECIAL OPEN DAY

29

Arroz tres delicias
Contramuslo de pollo al horno con cebolla
y patatas al horno
Fruta de temporada
Chinese fried rice
Baked chicken with roasted onion &
potatoes
Seasonal Fruit

VE:2.136/511 GT:5 GS:1 HC:73 AZ:16 PROT:37 SAL:1

30

Pasta a la napolitana
Filete de merluza a la griega con verduras
Fruta de temporada
Napolitan pasta
Hake fillet greek style with vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.417/578 GT:16 GS:3 HC:76 AZ:19 PROT:31 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