

MES: Mayo 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>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</p> <p>VE:2.015/482 GT:19 GS:4 HC:52 AZ:20 PROT:25 SAL:0</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada Braised beans with vegetables Grilled chicken thigh with sautéed peas with onion Seasonal Fruit</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 citricos 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>Paella Revuelto de jamón york con menestra de verduras salteadas Postre especial Paella Scrambled eggs with ham with vegetable stew Special desserts</p> <p>VE:2.571/615 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:20 PROT:32 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Ensalada de pasta Lacón a la gallega con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada Pasta salad Lacón pork shoulder with potatoes with sautéed vegetables with tomato sauce Seasonal Fruit</p> <p>VE:3.223/771 GT:24 GS:7 HC:98 AZ:19 PROT:46 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>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</p> <p>VE:1.902/455 GT:13 GS:2 HC:49 AZ:18 PROT:37 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Tortilla de patata y calabacín con verduritas Fruta de temporada Lentils with quinoa and vegetables Spanish omelette with courgette with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.856/444 GT:12 GS:2 HC:68 AZ:19 PROT:16 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de verduras Pescado al horno con brócoli salteado Fruta de temporada Vegetable paella Baked fish with sautéed broccoli Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.195/525 GT:7 GS:0 HC:80 AZ:18 PROT:35 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Tortilla francesa con salteado de zanahorias y judías verdes Postre especial Potato, chicken & pasta stew French omelette with sautéed carrots & green beans Special desserts</p> <p>VE:2.387/571 GT:16 GS:2 HC:73 AZ:26 PROT:36 SAL:6</p>
<p>15</p> <p>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</p> <p>VE:2.324/556 GT:23 GS:4 HC:50 AZ:21 PROT:35 SAL:0</p>	<p>16</p> <p>Fideuá marinera Magro a la plancha con brócoli salteado Fruta de temporada Seafood fideua Grilled lean with sautéed broccoli Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.549/610 GT:26 GS:4 HC:67 AZ:32 PROT:26 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa de jamón york con verduritas Fruta de temporada Milanese rice Ham omelette with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.113/506 GT:13 GS:4 HC:78 AZ:18 PROT:21 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) con verduras Fruta de temporada Lentil stew with apple Rioja's style haddock fillet (potato, tomato, species) with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.814/434 GT:12 GS:2 HC:61 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>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</p> <p>VE:3.336/798 GT:33 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:42 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 Tortilla francesa de pavo con guisantes salteados Fruta de temporada Salmorejo (tomato-based soup) Turkey omelette with sautéed peas Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.274/544 GT:30 GS:11 HC:52 AZ:24 PROT:20 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la napolitana Wok oriental de cerdo con verduras Fruta de temporada Napolitan rice Oriental pork wok with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:1.981/474 GT:5 GS:1 HC:82 AZ:20 PROT:27 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 cebolla y patatas al horno Fruta de temporada Gazpacho Baked chicken with roasted onion & potatoes Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.564/613 GT:9 GS:1 HC:77 AZ:26 PROT:54 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Pasta a la napolitana Filete de merluza a la griega con verduritas Fruta de temporada Napolitan pasta Hake fillet greek style with vegetables Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.417/578 GT:16 GS:3 HC:76 AZ:19 PROT:31 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada "Olleta alicantina" legume stew Spanish omelette with ratatouille Seasonal Fruit</p> <p>VE:2.931/701 GT:23 GS:0 HC:101 AZ:17 PROT:25 SAL:2</p>		<p>Buffet de ensalada diario Disponible pan blanco e integral</p>