

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días disponible buffet de ensalada /// MENÚ RICO EN FIBRA

1

4

5

6

7

8

Gazpacho  
Pollo al curry con salteado de zanahorias y judías verdes  
Fruta de temporada y pan integral  
Gazpacho  
Chicken in curry sauce with sautéed carrots & green beans  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.726/891 GT:24 GS:4 HC:112 AZ:32 PROT:64 SAL:5

11

12

13

14

15

Lentejas estofadas con verduras  
Bacalao rebozado con pisto  
Fruta de temporada y pan integral  
Stewed lentils  
Battered cod with ratatouille  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.421/818 GT:29 GS:1 HC:126 AZ:21 PROT:33 SAL:2

Hummus con picatostes  
Lomo al ajillo con salteado de verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Hummus with croutons  
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.844/920 GT:32 GS:6 HC:121 AZ:22 PROT:40 SAL:3

Crema de calabacín con queso  
Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
Zucchini cream with cheese  
Basque style haddock with vegetable stew  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.638/631 GT:27 GS:3 HC:74 AZ:21 PROT:35 SAL:1

Empedrado de alubias  
Tortilla francesa con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
White bean salad  
French omelette with sautéed green beans  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.776/664 GT:18 GS:2 HC:95 AZ:25 PROT:35 SAL:1

Salteado de guisantes con bacon  
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas  
Fruta de temporada y pan integral  
Sautéed peas with bacon  
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.081/737 GT:21 GS:2 HC:91 AZ:25 PROT:50 SAL:1

18

19

20

21

22

Crema de tomate y queso  
Paella con verduritas  
Fruta de temporada y pan integral  
Cream of tomato and cheese  
Paella rice with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.395/573 GT:10 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:21 SAL:2

Alubias pintas estofadas  
Tortilla francesa de pavo con jardinera  
Fruta de temporada y pan integral  
Stewed pinto beans  
Turkey omelette with mixed vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.081/737 GT:19 GS:2 HC:109 AZ:21 PROT:41 SAL:1

Gazpacho  
Filete de merluza a la griega con verduritas  
Fruta de temporada y pan integral  
Gazpacho  
Hake fillet greek style with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.204/766 GT:18 GS:1 HC:108 AZ:31 PROT:49 SAL:3

Crema de legumbres (eco.)  
Albóndigas con tomate con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan integral  
Cream of legumes (eco.)  
Meatballs with tomato sauce with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:4.297/1.028 GT:51 GS:8 HC:114 AZ:21 PROT:38 SAL:1

Sopa minestrone con lluvia  
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín  
Fruta de temporada y pan integral  
Minestrone soup with pasta  
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.312/553 GT:9 GS:9 HC:80 AZ:20 PROT:42 SAL:2

25

26

27

28

29

Ensalada campera  
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan integral  
Rural Salad  
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed peas  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.211/529 GT:10 GS:1 HC:79 AZ:22 PROT:35 SAL:2

Olleta de legumbres  
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
Legume stew  
Spanish omelette with vegetable stew  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.979/713 GT:17 GS:0 HC:119 AZ:19 PROT:23 SAL:2

Garbanzos con tomate y huevo duro  
Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan integral  
Chickpeas with tomatoes & eggs  
Grilled hamburger with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.863/685 GT:17 GS:4 HC:112 AZ:20 PROT:37 SAL:2

Crema de zanahoria con manzana  
Magro en salsa con verduritas  
Fruta de temporada y pan integral  
Carrot cream with apple  
Lean pork in sauce with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.349/562 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:27 PROT:36 SAL:2

Empedrado de alubias  
Tortilla francesa con atún con patatas  
Fruta de temporada y pan integral  
White bean salad  
Tuna omelette with potatoes  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.081/737 GT:31 GS:4 HC:86 AZ:22 PROT:34 SAL:1