

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días disponible buffet de ensalada. Solo opción a pan blanco.

1

4

5

6

7

8

Macarrones salteados
Pollo asado con zanahorias salteadas
Fruta de temporada
Sautéed macaroni
Grilled chicken with sautéed carrots
Seasonal Fruit

VE:2.576/616 GT:11 GS:3 HC:83 AZ:20 PROT:46 SAL:1

11

Crema de verduras
Bacalao al horno con pisto
Fruta de temporada
Vegetables cream
Baked cod with ratatouille
Seasonal Fruit

VE:2.508/600 GT:30 GS:2 HC:49 AZ:19 PROT:34 SAL:1

12

Fideuá marinera
Lomo al ajillo con salteado de verduras
Fruta de temporada
Seafood fideua
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.591/620 GT:27 GS:4 HC:68 AZ:33 PROT:26 SAL:2

13

Crema de calabacín con queso
Abadejo a la donostiarra
Fruta de temporada
Zucchini cream with cheese
Basque style haddock
Seasonal Fruit

VE:1.873/448 GT:25 GS:3 HC:39 AZ:18 PROT:27 SAL:1

14

Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla francesa con jamón serrano
Fruta de temporada
White rice with tomato sauce
French omelette with serrano ham
Seasonal Fruit

VE:2.338/559 GT:11 GS:1 HC:92 AZ:15 PROT:25 SAL:2

15

Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas
Fruta de temporada
Pasta salad
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes
Seasonal Fruit

VE:3.562/852 GT:29 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:60 SAL:1

18

Brócoli salteado
Contramuslo de pollo a la plancha con patatas al vapor
Fruta de temporada
Sautéed broccoli
Grilled chicken with steamed potatoes
Seasonal Fruit

VE:1.430/342 GT:5 GS:0 HC:48 AZ:16 PROT:28 SAL:1

19

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con jamón serrano
Fruta de temporada
Carrot cream
French omelette with serrano ham
Seasonal Fruit

VE:1.513/362 GT:12 GS:2 HC:41 AZ:22 PROT:20 SAL:1

20

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la griega con verduritas
Fruta de temporada
Macaroni with carrot sauce (eco.)
Hake fillet greek style with vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.378/569 GT:15 GS:1 HC:73 AZ:24 PROT:38 SAL:2

21

Crema de coliflor
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta de temporada
Cream of cauliflower
Spanish omelette with sautéed broccoli
Seasonal Fruit

VE:1.772/424 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:18 PROT:13 SAL:2

22

Arroz a banda
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín
Fruta de temporada
"A banda" rice
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini
Seasonal Fruit

VE:2.570/615 GT:7 GS:9 HC:88 AZ:17 PROT:49 SAL:0

25

Ensalada campera
Huevos revueltos con jamón y queso
Fruta de temporada
Rural Salad
Scrambled eggs with ham & cheese
Seasonal Fruit

VE:1.522/364 GT:10 GS:3 HC:43 AZ:17 PROT:28 SAL:2

26

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con pimientos asados
Fruta de temporada
Zucchini cream
Spanish omelette with roasted peppers
Seasonal Fruit

VE:1.965/470 GT:20 GS:1 HC:61 AZ:20 PROT:11 SAL:2

27

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado
Fruta o lácteo
Rice with chicken & turmeric
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli
Fruit or dairy dessert

VE:2.274/544 GT:13 GS:3 HC:79 AZ:17 PROT:31 SAL:1

28

SIN JUDÍAS NI GUISANTES
Patatas estofadas con calamares
Magro en salsa con verduritas
Fruta de temporada
Potatoes with squid
Lean pork in sauce with vegetables
Seasonal Fruit

VE:1.672/400 GT:11 GS:1 HC:51 AZ:18 PROT:34 SAL:2

29

Sopa de ave
Tortilla francesa con atún con patatas
Fruta de temporada
Chicken soup
Tuna omelette with potatoes
Seasonal Fruit

VE:1.772/424 GT:19 GS:2 HC:43 AZ:17 PROT:23 SAL:1