

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días disponible buffet de ensalada y pan blanco e integral

1

4

5

6

7

8

Gazpacho
Pollo al curry con salteado de zanahorias y judías verdes
Fruta o lácteo
Gazpacho
Chicken in curry sauce with sautéed carrots & green beans
Fruit or dairy dessert

VE:3.095/740 GT:22 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:57 SAL:4

11

Lentejas estofadas con verduras
Bacalao al horno con pisto
Fruta de temporada
Stewed lentils
Baked cod with ratatouille
Seasonal Fruit

12

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

13

Crema de calabacín con queso
Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo
Zucchini cream with cheese
Basque style haddock with vegetable stew
Fruit or dairy dessert

14

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta de temporada
Brown rice with tomato sauce
French omelette with sautéed green beans
Seasonal Fruit

15

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

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

18

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

19

Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa de pavo con jardinera
Fruta de temporada
Stewed pinto beans
Turkey omelette with mixed vegetables
Seasonal Fruit

20

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la griega con verduritas
Fruta o lácteo
Macaroni with carrot sauce (eco.)
Hake fillet greek style with vegetables
Fruit or dairy dessert

21

Crema de legumbres (eco.)
Tortilla de patatas con brócoli salteado
Fruta de temporada
Cream of legumes (eco.)
Spanish omelette with sautéed broccoli
Seasonal Fruit

22

Sopa minestrone con lluvia
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín
Fruta o lácteo
Minestrone soup with pasta
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini
Fruit or dairy dessert

VE:1.680/402 GT:7 GS:9 HC:51 AZ:18 PROT:35 SAL:2

25

Pasta integral a la napolitana
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados
Fruta de temporada
Wholemeal pasta with tomato and basil
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed peas
Seasonal Fruit

26

Olleta de legumbres
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada
Legume stew
Baked lacón pork with vegetable stew
Seasonal Fruit

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

28

Crema de zanahoria con manzana
Magro en salsa con verduritas
Fruta de temporada
Carrot cream with apple
Lean pork in sauce with vegetables
Seasonal Fruit

29

Sopa de ave
Tortilla francesa con atún con patatas
Fruta o lácteo
Chicken soup
Tuna omelette with potatoes
Fruit or dairy dessert

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

VE:1.981/474 GT:9 GS:1 HC:71 AZ:19 PROT:31 SAL:2

VE:2.369/567 GT:14 GS:4 HC:81 AZ:17 PROT:28 SAL:2

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

VE:1.718/411 GT:13 GS:2 HC:52 AZ:24 PROT:29 SAL:2