

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  
Croquetas de espinacas con salteado de zanahorias y judías verdes  
Helado  
Gazpacho  
Spinach croquettes with sautéed carrots & green beans  
Ice cream

VE:3.664/876 GT:38 GS:9 HC:105 AZ:42 PROT:31 SAL:5

11

Lentejas estofadas con verduras  
Hamburguesa vegana con pisto  
Fruta de temporada  
Stewed lentils  
Vegan burger with ratatouille  
Seasonal Fruit

VE:2.610/624 GT:14 GS:1 HC:103 AZ:19 PROT:26 SAL:0

12

Fideuá con verduras  
Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria y apio  
Fruta de temporada  
Fideua with vegetables  
Chickpeas hummus with carrot and celery crudités  
Seasonal Fruit

VE:2.567/614 GT:11 GS:3 HC:106 AZ:26 PROT:25 SAL:1

13

Crema de calabacín con queso  
Salchichas veganas con menestra de verduras salteadas  
Fruta o lácteo  
Zucchini cream with cheese  
Vegan sausages with vegetable stew  
Fruit or dairy dessert

VE:1.856/444 GT:20 GS:3 HC:53 AZ:22 PROT:33 SAL:3

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

VE:2.184/522 GT:8 GS:0 HC:92 AZ:19 PROT:22 SAL:1

15

Crema de guisantes  
Ensalada de pasta  
Helado  
Pea cream  
Pasta salad  
Ice cream

VE:2.554/611 GT:24 GS:9 HC:84 AZ:29 PROT:19 SAL:0

18

Crema de tomate y queso  
Paella de verduras  
Fruta de temporada  
Cream of tomato and cheese  
Vegetable paella  
Seasonal Fruit

VE:1.882/450 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:35 PROT:9 SAL:1

19

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

VE:2.303/551 GT:13 GS:0 HC:80 AZ:19 PROT:33 SAL:1

20

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria  
Croquetas de espinacas con verduritas  
Fruta o lácteo  
Macaroni with carrot sauce (eco.)  
Spinach croquettes with vegetables  
Fruit or dairy dessert

VE:2.817/674 GT:24 GS:2 HC:94 AZ:30 PROT:23 SAL:3

21

Crema de legumbres (eco.)  
Albóndigas veganas a la jardinera con brócoli salteado  
Fruta de temporada  
Cream of legumes (eco.)  
Vegan meatballs with vegetables with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit

VE:4.138/990 GT:53 GS:9 HC:102 AZ:27 PROT:39 SAL:1

22

Sopa minestrone con lluvia  
Arroz con salsa de tomate con dados de zanahorias y calabacín  
Helado  
Minestrone soup with pasta  
Rice with tomato sauce with diced carrots and zucchini  
Ice cream

VE:2.316/554 GT:15 GS:7 HC:94 AZ:23 PROT:13 SAL:2

25

Pasta integral a la napolitana  
Huevos revueltos con guisantes salteados  
Fruta de temporada  
Wholemeal pasta with tomato and basil  
Scrambled eggs with sautéed peas  
Seasonal Fruit

VE:1.764/422 GT:6 GS:1 HC:70 AZ:19 PROT:25 SAL:1

26

Olleta de legumbres  
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Legume stew  
Spanish omelette with vegetable stew  
Seasonal Fruit

VE:2.348/562 GT:15 GS:0 HC:90 AZ:16 PROT:16 SAL:2

27

Garbanzos con tomate y huevo duro  
Hamburguesa vegana con brócoli salteado  
Fruta o lácteo  
Chickpeas with tomatoes & eggs  
Vegan burger with sautéed broccoli  
Fruit or dairy dessert

VE:2.491/596 GT:9 GS:1 HC:106 AZ:20 PROT:23 SAL:1

28

Crema de zanahoria con manzana  
Estofado de patatas (eco.) (patata, pimiento, zanahoria, tomate) con verduritas  
Fruta de temporada  
Carrot cream with apple  
Potato stew (eco.) with vegetables  
Seasonal Fruit

VE:1.580/378 GT:6 GS:1 HC:73 AZ:26 PROT:9 SAL:2

29

Empedrado de alubias  
Tortilla francesa con patatas  
Helado  
White bean salad  
French omelette with potatoes  
Ice cream

VE:2.876/688 GT:37 GS:10 HC:60 AZ:26 PROT:29 SAL:1