

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días ensalada variada y pan blanco e integral				
4	5	6	7	8 Macarrones a la boloñesa con queso rallado Croquetas y empanadillas con salteado de zanahorias y judías verdes Helado Macaroni bolognese with grated cheese Croquettes & meat pastries with sautéed carrots & green beans Ice cream VE:3.219/770 GT:34 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:21 SAL:5
11 Lentejas estofadas con verduras Bacalao rebozado con pisto Fruta de temporada Stewed lentils Battered cod with ratatouille Seasonal Fruit VE:2.790/667 GT:27 GS:1 HC:97 AZ:18 PROT:26 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 con menestra de verduras salteadas Fruta o lácteo Zucchini cream with cheese Basque style haddock with vegetable stew Fruit or dairy dessert VE:2.006/480 GT:25 GS:3 HC:45 AZ:18 PROT:28 SAL:1	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 Salteado de guisantes con bacon Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas Helado Sautéed peas with bacon Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes Ice cream VE:2.989/715 GT:30 GS:9 HC:66 AZ:29 PROT:46 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 VE:1.764/422 GT:8 GS:2 HC:75 AZ:21 PROT:14 SAL:2	19 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de pavo con jardinera Fruta de temporada Stewed pinto beans Turkey omelette with mixed vegetables Seasonal Fruit VE:2.450/586 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:34 SAL:1	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 VE:2.378/569 GT:15 GS:1 HC:73 AZ:24 PROT:38 SAL:2	21 Crema de legumbres (eco.) Albóndigas con tomate con brócoli salteado Fruta de temporada Cream of legumes (eco.) Meatballs with tomato sauce with sautéed broccoli Seasonal Fruit VE:3.666/877 GT:49 GS:8 HC:85 AZ:19 PROT:31 SAL:1	22 Sopa minestrone con lluvia Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín Helado Minestrone soup with pasta Chicken fricassee with diced carrots and zucchini Ice cream VE:2.220/531 GT:18 GS:16 HC:55 AZ:24 PROT:38 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 VE:1.981/474 GT:9 GS:1 HC:71 AZ:19 PROT:31 SAL:2	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 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 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 VE:1.718/411 GT:13 GS:2 HC:52 AZ:24 PROT:29 SAL:2	29 Sopa de ave Pechuga de pollo rebozada con patatas Helado Chicken soup Battered & friend chicken breast with potatoes Ice cream VE:3.143/752 GT:44 GS:11 HC:55 AZ:23 PROT:36 SAL:1