

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días disponible buffet de ensalada y pan blanco e integral /// MENÚ CON SOLO VERDURA Y PROTEINA

1

4

5

6

7

8

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

11

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

12

Hummus
Lomo al ajillo con salteado de verduras
Fruta de temporada
Humus
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

Empedrado de alubias
Tortilla francesa con judías verdes salteadas
Fruta de temporada
White bean salad
French omelette with sautéed green beans
Seasonal Fruit

15

Salteado de guisantes con bacon
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con verduritas
Fruta o lácteo
Sautéed peas with bacon
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with vegetables
Fruit or dairy dessert

18

Crema de tomate y queso
Fajitas de pollo con verduritas
Fruta de temporada
Cream of tomato and cheese
Chicken fajitas 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

Gazpacho
Filete de merluza a la griega con verduritas
Fruta o lácteo
Gazpacho
Hake fillet greek style with vegetables
Fruit or dairy dessert

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

22

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

25

Ensalada campera
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados
Fruta de temporada
Rural Salad
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

Garbanzos con tomate y huevo duro
Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado
Fruta o lácteo
Chickpeas with tomatoes & eggs
Grilled hamburger 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 calabacín salteado
Fruta o lácteo
Chicken soup
French omelette with sautéed zucchini
Fruit or dairy dessert

VE:1.580/378 GT:8 GS:1 HC:50 AZ:19 PROT:28 SAL:2

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

VE:2.232/534 GT:15 GS:4 HC:83 AZ:18 PROT:30 SAL:2

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

VE:1.187/284 GT:6 GS:0 HC:37 AZ:18 PROT:21 SAL:1