

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

4

5

6

7

1

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Lentejas estofadas con verduras o Nachos con queso cheddar
Bacalao rebozado con pisto o Hamburguesa completa
Fruta de temporada
Stewed lentils or Nachos with cheddar cheese
Battered cod with ratatouille or Hamburger
Seasonal Fruit

Fideuá marinera o Hummus con picatostes
Lomo al ajillo con salteado de verduras o Filete de merluza con queso
Fruta de temporada
Seafood fideua or Humus with croutons
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables or Hake steak with cheese
Seasonal Fruit

Crema de calabacín con queso o Salmorejo
Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas o Longanizas
Fruta o lácteo
Zucchini cream with cheese or Salmorejo (tomato-based soup)
Basque style haddock with vegetable stew or Longaniza sausage
Fruit or dairy dessert

Arroz integral con salsa de tomate o Empedrado de alubias
Tortilla francesa con judías verdes salteadas o Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Brown rice with tomato sauce or White bean salad
French omelette with sautéed green beans or Meatballs with vegetables
Seasonal Fruit

Salteado de guisantes con bacon o Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas o Filete de lenguadina al horno
Helado
Sautéed peas with bacon or Pasta salad
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes or Baked sole fillet
Ice cream

Crema de tomate y queso o Brócoli gratinado
Paella con verduritas o Fajitas de pollo
Fruta de temporada
Cream of tomato and cheese or Broccoli au gratin
Paella rice with vegetables or Chicken fajitas
Seasonal Fruit

Alubias pintas estofadas o Patatas a la americana
Tortilla francesa de pavo con jardinera o Asado de pescado
Fruta de temporada
Stewed pinto beans or American potatoes
Turkey omelette with mixed vegetables or Baked fish
Seasonal Fruit

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria o Gazpacho
Filete de merluza a la griega con verduritas o Croquetas y empanadillas
Fruta o lácteo
Macaroni with carrot sauce (eco.) or Gazpacho
Hake fillet greek style with vegetables or Croquettes & meat pastries
Fruit or dairy dessert

Crema de legumbres (eco.) o Gratén de coliflor con bechamel
Albóndigas con tomate con brócoli salteado o Tortilla de patatas
Fruta de temporada
Cream of legumes (eco.) or Cauliflower cheese with bechamel sauce
Meatballs with tomato sauce with sautéed broccoli or Spanish omelette
Seasonal Fruit

Sopa minestrone con lluvia o Arroz a banda
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín o Lomo adobado
Helado
Minestrone soup with pasta or "A banda" rice
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini or Marinated tenderloin
Ice cream

Pasta integral a la napolitana o Ensalada campera
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados o Revuelto de picadillo
Fruta de temporada
Wholemeal pasta with tomato and basil or Rural Salad
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed peas or Scrambled eggs with meat
Seasonal Fruit

Olleta de legumbres o Hummus con picatostes
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas o Lacón al horno
Fruta de temporada
Legume stew or Humus with croutons
Spanish omelette with vegetable stew or Baked lacón pork
Seasonal Fruit

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma o Garbanzos con tomate y huevo duro
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado o Hamburguesa a la plancha
Fruta o lácteo
Rice with chicken & turmeric or Chickpeas with tomatoes & eggs
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli or Grilled hamburger
Fruit or dairy dessert

Crema de zanahoria con manzana o Patatas estofadas con calamares
Magro en salsa con verduritas o Filete de merluza a la andaluza
Fruta de temporada
Carrot cream with apple or Potatoes with squid
Lean pork in sauce with vegetables or Andalusian-style hake fillet
Seasonal Fruit

Sopa de ave o Empedrado de alubias
Pechuga de pollo rebozada con patatas o Tortilla francesa con atún
Helado
Chicken soup or White bean salad
Battered & fried chicken breast with potatoes or Tuna omelette
Ice cream