

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
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
Filete de merluza con salteado de verduras
Fruta de temporada
Seafood fideua
Hake steak with sautéed vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.398/574 GT:21 GS:1 HC:67 AZ:33 PROT:28 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

Ensalada de pasta
Filete de lenguadina al horno con patatas panaderas
Helado
Pasta salad
Baked sole fillet with roasted potatoes
Ice cream

VE:3.600/861 GT:31 GS:13 HC:102 AZ:24 PROT:50 SAL:1

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
Asado de pescado con jardinera
Fruta de temporada
Stewed pinto beans
Baked fish with mixed vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.684/642 GT:10 GS:0 HC:100 AZ:19 PROT:43 SAL:2

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

VE:3.507/839 GT:45 GS:0 HC:96 AZ:18 PROT:18 SAL:2

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
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

Garbanzos con tomate y huevo duro
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado
Fruta o lácteo
Chickpeas with tomatoes & eggs
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli
Fruit or dairy dessert

VE:2.424/580 GT:15 GS:3 HC:83 AZ:19 PROT:29 SAL:1

28

Crema de zanahoria con manzana
Filete de merluza a la andaluza con verduras
Fruta de temporada
Carrot cream with apple
Andalusian-style hake fillet with vegetables
Seasonal Fruit

VE:1.639/392 GT:10 GS:2 HC:52 AZ:24 PROT:23 SAL:1

29

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

VE:2.989/715 GT:40 GS:11 HC:61 AZ:26 PROT:30 SAL:1