

MES: Septiembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días disponible buffet de ensalada

1

4

5

6

7

8

Gazpacho  
Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes  
Helado y pan (sin gluten)  
Gazpacho  
Grilled chicken with sautéed carrots & green beans  
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.906/934 GT:29 GS:11 HC:111 AZ:37 PROT:61 SAL:4

11

12

13

14

15

Crema de verduras  
Hamburguesa al horno con pisto  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Vegetables cream  
Baked hamburger with ratatouille  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:2.525/604 GT:27 GS:6 HC:79 AZ:21 PROT:27 SAL:2

**PASTA APTA**  
Fideuá marinera  
Lomo al ajillo con salteado de verduras  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Seafood fideua  
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:3.339/799 GT:33 GS:6 HC:97 AZ:35 PROT:30 SAL:3

Crema de calabacín con queso  
Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Zucchini cream with cheese  
Basque style haddock with vegetable stew  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:2.755/659 GT:31 GS:5 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:1

Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Brown rice with tomato sauce  
French omelette with sautéed green beans  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:2.932/701 GT:14 GS:2 HC:121 AZ:21 PROT:26 SAL:2

Salteado de guisantes con bacon  
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas  
Helado y pan (sin gluten)  
Sautéed peas with bacon  
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes  
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.737/894 GT:36 GS:11 HC:95 AZ:31 PROT:50 SAL:1

18

19

20

21

22

Crema de tomate y queso  
Paella con verduritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Cream of tomato and cheese  
Paella rice with vegetables  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:2.512/601 GT:14 GS:4 HC:104 AZ:23 PROT:18 SAL:2

Alubias pintas estofadas  
Tortilla francesa de pavo con jardinera  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Stewed pinto beans  
Turkey omelette with mixed vegetables  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:3.198/765 GT:23 GS:4 HC:109 AZ:21 PROT:38 SAL:1

Gazpacho  
Filete de merluza al horno con verduritas  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Gazpacho  
Baked hake with vegetables  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:3.053/730 GT:14 GS:2 HC:108 AZ:29 PROT:47 SAL:3

Crema de legumbres (eco.)  
Albóndigas con tomate con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Cream of legumes (eco.)  
Meatballs with tomato sauce with sautéed broccoli  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:4.414/1.056 GT:55 GS:10 HC:114 AZ:21 PROT:35 SAL:2

Sopa minestrone (sin gluten)  
Lomo adobado con dados de zanahorias y calabacín  
Helado y pan (sin gluten)  
Minestrone soup (gluten free)  
Marinated tenderloin with diced carrots and zucchini  
Ice cream and bread (gluten free)

VE:2.562/613 GT:25 GS:12 HC:70 AZ:25 PROT:29 SAL:2

25

26

27

28

29

Ensalada campera  
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Rural Salad  
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed peas  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:2.328/557 GT:14 GS:3 HC:79 AZ:21 PROT:32 SAL:2

Olleta de legumbres  
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Legume stew  
Spanish omelette with vegetable stew  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:3.096/741 GT:21 GS:2 HC:119 AZ:18 PROT:20 SAL:2

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma  
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado  
Fruta o lácteo y pan (sin gluten)  
Rice with chicken & turmeric  
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli  
Fruit or dairy dessert and bread (gluten free)

VE:3.022/723 GT:19 GS:5 HC:108 AZ:19 PROT:35 SAL:2

Crema de zanahoria con manzana  
Magro en salsa con verduritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)  
Carrot cream with apple  
Lean pork in sauce with vegetables  
Seasonal Fruit and bread (gluten free)

VE:2.466/590 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:26 PROT:33 SAL:2

Sopa de ave con fideos (sin gluten)  
Tortilla francesa con atún con patatas  
Helado y pan (sin gluten)  
Chicken soup with noodles (gluten free)  
Tuna omelette with potatoes  
Ice cream and bread (gluten free)

VE:3.010/720 GT:36 GS:11 HC:79 AZ:24 PROT:24 SAL:3