

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
Pollo al curry con salteado de zanahorias y judías verdes
Helado
Gazpacho
Chicken in curry sauce with sautéed carrots & green beans
Ice cream

VE:3.634/869 GT:33 GS:11 HC:87 AZ:36 PROT:60 SAL:4

11

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa completa
Fruta de temporada
Stewed lentils
Hamburger
Seasonal Fruit

VE:3.090/739 GT:24 GS:8 HC:111 AZ:20 PROT:36 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
Albóndigas a la jardinera con judías verdes salteadas
Fruta de temporada
Brown rice with tomato sauce
Meatballs with vegetables with sautéed green beans
Seasonal Fruit

VE:2.844/680 GT:21 GS:8 HC:97 AZ:20 PROT:29 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
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.)
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
Lomo adobado con dados de zanahorias y calabacín
Helado
Minestrone soup with pasta
Marinated tenderloin with diced carrots and zucchini
Ice cream

VE:1.760/421 GT:19 GS:10 HC:38 AZ:23 PROT:25 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
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada
Legume stew
Baked lacón pork with vegetable stew
Seasonal Fruit

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

27

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma
Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado
Fruta o lácteo
Rice with chicken & turmeric
Grilled hamburger with sautéed broccoli
Fruit or dairy dessert

VE:2.082/498 GT:13 GS:4 HC:79 AZ:16 PROT:32 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 a la plancha con patatas
Helado
Chicken soup
Chicken breast with potatoes
Ice cream

VE:2.253/539 GT:24 GS:8 HC:46 AZ:23 PROT:37 SAL:1