

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

Macarrones a la boloñesa con queso rallado
Pollo al curry con salteado de zanahorias y judías verdes
Helado
Macaroni bolognese with grated cheese
Chicken in curry sauce with sautéed carrots & green beans
Ice cream

VE:3.240/775 GT:31 GS:11 HC:78 AZ:27 PROT:48 SAL:5

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

Hummus con picatostes
Lomo al ajillo con salteado de verduras
Fruta de temporada
Hummus with croutons
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables
Seasonal Fruit

VE:3.212/769 GT:30 GS:6 HC:92 AZ:19 PROT:33 SAL:2

13

Crema de calabacín con queso
Longanizas con menestra de verduras salteadas
Fruta o lácteo
Zucchini cream with cheese
Longaniza sausage with vegetable stew
Fruit or dairy dessert

VE:2.851/682 GT:40 GS:15 HC:44 AZ:18 PROT:36 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

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
Tortilla francesa de pavo con jardinera
Fruta de temporada
Stewed pinto beans
Turkey omelette with mixed vegetables
Seasonal Fruit

VE:2.450/586 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:34 SAL:1

20

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria
Magro a la plancha con verduritas
Fruta o lácteo
Macaroni with carrot sauce (eco.)
Grilled lean with vegetables
Fruit or dairy dessert

VE:2.299/550 GT:15 GS:4 HC:71 AZ:23 PROT:36 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
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín
Helado
Minestrone soup with pasta
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini
Ice cream

VE:2.220/531 GT:18 GS:16 HC:55 AZ:24 PROT:38 SAL:2

25

Pasta integral a la napolitana
Revuelto de picadillo con guisantes salteados
Fruta de temporada
Wholemeal pasta with tomato and basil
Scrambled eggs with meat with sautéed peas
Seasonal Fruit

VE:2.011/481 GT:13 GS:3 HC:69 AZ:18 PROT:25 SAL:1

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

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

VE:2.274/544 GT:13 GS:3 HC:79 AZ:17 PROT:31 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 rebozada con patatas
Helado
Chicken soup
Battered & friend chicken breast with potatoes
Ice cream

VE:3.143/752 GT:44 GS:11 HC:55 AZ:23 PROT:36 SAL:1