

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
Fruta de temporada
Gazpacho
Chicken in curry sauce with sautéed carrots & green beans
Seasonal Fruit

VE:3.095/740 GT:22 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:57 SAL:4

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
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

Salmorejo
Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada
Salmorejo (tomato-based soup)
Basque style haddock with vegetable stew
Seasonal Fruit

VE:2.642/632 GT:41 GS:11 HC:50 AZ:21 PROT:28 SAL:2

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
Fruta de temporada
Sautéed peas with bacon
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes
Seasonal Fruit

VE:2.449/586 GT:19 GS:2 HC:62 AZ:22 PROT:43 SAL:1

18

Brócoli salteado
Paella con verduritas
Fruta de temporada
Sautéed broccoli
Paella rice with vegetables
Seasonal Fruit

VE:1.822/436 GT:8 GS:1 HC:78 AZ:18 PROT:15 SAL:1

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
Filete de merluza a la griega con verduritas
Fruta de temporada
Macaroni with carrot sauce (eco.)
Hake fillet greek style with vegetables
Seasonal Fruit

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
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín
Fruta de temporada
Minestrone soup with pasta
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini
Seasonal Fruit

VE:1.680/402 GT:7 GS:9 HC:51 AZ:18 PROT:35 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

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado
Fruta de temporada
Rice with chicken & turmeric
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli
Seasonal Fruit

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
Tortilla francesa con atún con patatas
Fruta de temporada
Chicken soup
Tuna omelette with potatoes
Seasonal Fruit

VE:1.772/424 GT:19 GS:2 HC:43 AZ:17 PROT:23 SAL:1