

MES: Noviembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Ensalada variada diaria // Todos los días fruta de temporada y complemento lácteo dos veces por semana con el postre // Disponible pan blanco e integral diariamente</p>		<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Paella de verduras (eco.)                  Croquetas de jamón con parmentier de espinacas                  Vegetable paella (eco.)                  Ham croquettes with spinach parmentier</p> <p>VE:3.592/859 GT:53 GS:8 HC:77 AZ:29 PROT:12 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana                  Pollo asado con tomillo con pisto                  Natillas                  Carrot and pumpkin cream with apple                  Roast chicken with thyme with ratatouille                  Custard</p> <p>VE:2.207/528 GT:20 GS:4 HC:49 AZ:24 PROT:41 SAL:1</p>
<p><b>6</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras                  Bacalao rebozado con verduritas                  Stewed lentils                  Battered cod with vegetables</p> <p>VE:2.183/522 GT:22 GS:1 HC:73 AZ:4 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Fideuá marinera                  Lomo en salsa con salteado de verduras                  Seafood fideua                  Loin in sauce with sautéed vegetables</p> <p>VE:2.386/571 GT:27 GS:4 HC:51 AZ:19 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín con queso                  Abadejo al horno con menestra de verduras salteadas                  Zucchini cream with cheese                  Baked haddock with vegetable stew</p> <p>VE:1.150/275 GT:10 GS:2 HC:27 AZ:4 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz (eco.) con salsa de tomate                  Tortilla francesa con judías verdes salteadas                  Rice (eco.) with tomato sauce                  French omelette with sautéed green beans</p> <p>VE:2.141/512 GT:8 GS:0 HC:89 AZ:4 PROT:22 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de guisantes con bacon                  Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas                  Yogur con cereales                  Sautéed peas with bacon                  Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes                  Cereals with yoghurt</p> <p>VE:2.667/638 GT:23 GS:5 HC:58 AZ:22 PROT:47 SAL:1</p>
<p><b>13</b></p> <p>Ensalada murciana                  Paella de pollo con verduritas                  Murcian salad                  Chicken Paella with vegetables</p> <p>VE:1.191/285 GT:6 GS:1 HC:45 AZ:5 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias pintas estofadas                  Tortilla francesa de pavo con jardinera                  Stewed pinto beans                  Turkey omelette with mixed vegetables</p> <p>VE:2.123/508 GT:17 GS:2 HC:60 AZ:4 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria                  Filete de merluza al horno con verduritas                  Macaroni (eco.) with carrot sauce                  Baked hake with vegetables</p> <p>VE:1.783/426 GT:9 GS:0 HC:23 AZ:3 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>DÍA GASTRONOMIA GRIEGA</b>                  Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)                  Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa                  Yogur con miel                  "Spanakorizo" rice                  Keftedes (grilled meatballs) in sauce                  Yogurt with honey</p> <p>VE:3.574/855 GT:55 GS:14 HC:61 AZ:17 PROT:25 SAL:3</p>	<p><b>17</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.220/531 GT:18 GS:16 HC:55 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p>
<p><b>20</b></p> <p>Macarrones (eco.) a la napolitana                  Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con guisantes salteados                  Macaroni (eco.) with tomato sauce                  Hake with citrus vinaigrette with sautéed peas</p> <p>VE:2.074/496 GT:13 GS:2 HC:61 AZ:6 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Olleta de legumbres                  Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas                  Legume stew                  Spanish omelette with vegetable stew</p> <p>VE:2.022/484 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:2 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma                  Huevos cocidos con salsa de tomate                  Rice with chicken &amp; turmeric                  Boiled eggs with tomato sauce</p> <p>VE:1.814/434 GT:12 GS:3 HC:59 AZ:1 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana                  Magro en salsa con verduritas                  Carrot cream with apple                  Lean pork in sauce with vegetables</p> <p>VE:1.392/333 GT:13 GS:2 HC:32 AZ:10 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de ave                  Cocido completo                  Bizcocho casero                  Chicken soup                  Full course "cocido" stew                  Homemade cake</p> <p>VE:3.482/833 GT:30 GS:6 HC:108 AZ:37 PROT:36 SAL:1</p>
<p><b>27</b></p> <p>Arroz a banda                  Revuelto de picadillo con verduritas                  "A banda" rice                  Scrambled eggs with meat with vegetables</p> <p>VE:1.885/451 GT:12 GS:3 HC:54 AZ:2 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón                  Jamoncitos de pollo al chilindrón con menestra de verduras salteadas                  Lentil stew with cinnamon and lemon                  Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with vegetable stew</p> <p>VE:895/214 GT:5 GS:2 HC:40 AZ:1 PROT:31 SAL:0</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes                  Abadejo a la bilbaína con patatas dado                  Vegetables cream with croutons                  Bilbao-style haddock with diced potatoes</p> <p>VE:2.215/530 GT:38 GS:3 HC:33 AZ:4 PROT:21 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz                  Hamburguesa a la plancha con guisantes salteados con bacon                  Stewed pinto beans with rice                  Grilled hamburger with sautéed peas with bacon</p> <p>VE:2.154/515 GT:16 GS:4 HC:70 AZ:10 PROT:40 SAL:2</p>	