

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>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Paella de verduras (eco.) Pastel de salmón con parmentier de espinacas Vegetable paella (eco.) Salmon cake with spinach parmentier</p> <p>VE:2.952/706 GT:35 GS:6 HC:66 AZ:25 PROT:25 SAL:1</p>	<p>3</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>6</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>7</p> <p>Fideuá marinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Seafood fideua Tenderloin with garlic with sautéed vegetables</p> <p>VE:2.265/542 GT:27 GS:4 HC:48 AZ:18 PROT:25 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas Zucchini cream with cheese Haddock in sauce with vegetable stew</p> <p>VE:1.434/343 GT:15 GS:2 HC:30 AZ:4 PROT:28 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con judías verdes salteadas Brown rice with tomato sauce French omelette with sautéed green beans</p> <p>VE:1.858/444 GT:8 GS:0 HC:72 AZ:4 PROT:21 SAL:1</p>	<p>10</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>13</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>14</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>15</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>16</p> <p>DÍA GASTRONOMIA GRIEGA 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>17</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>20</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>21</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>22</p> <p>Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado Rice with chicken & turmeric Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli</p> <p>VE:1.948/466 GT:13 GS:3 HC:59 AZ:3 PROT:30 SAL:1</p>	<p>23</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>24</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>27</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>28</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>29</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>30</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Hamburguesa completa con guisantes salteados con bacon Stewed pinto beans with rice Hamburger with sautéed peas with bacon</p> <p>VE:3.233/773 GT:25 GS:8 HC:108 AZ:13 PROT:46 SAL:2</p>	