

MES: Noviembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Buffet de ensalada diario // Todos los días fruta de temporada y complemento lácteo dos veces por semana con el postre // Disponible pan blanco e integral diariamente

1

FESTIVO

2

Paella de verduras (eco.) o Estofado de garbanzos con verduras y curry
Pastel de salmón con parmentier de espinacas o Croquetas de jamón
Vegetable paella (eco.) or Curry chickpeas and vegetables stew
Salmon cake with spinach parmentier or Ham croquettes

3

Crema de zanahoria y calabaza con manzana o Sopa de ave
Pollo asado con tomillo con pisto o Asado de pescado
Natillas
Carrot and pumpkin cream with apple or Chicken soup
Roast chicken with thyme with ratatouille or Baked fish Custard

6

Lentejas estofadas con verduras o Nachos con queso cheddar
Bacalao rebozado con verduritas o Hamburguesa completa
Stewed lentils or Nachos with cheddar cheese
Battered cod with vegetables or Hamburger

7

Fideuá marinera o Hummus con picatostes
Lomo al ajillo con salteado de verduras o Filete de merluza con queso
Seafood fideua or Humus with croutons
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables or Hake steak with cheese

8

Crema de calabacín con queso o Salmorejo
Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas o Canelones de carne
Zucchini cream with cheese or Salmorejo (tomato-based soup)
Haddock in sauce with vegetable stew or Meat cannelloni

9

Arroz integral con salsa de tomate o Empedrado de alubias
Tortilla francesa con judías verdes salteadas o Albóndigas a la jardinera
Brown rice with tomato sauce or White bean salad
French omelette with sautéed green beans or Meatballs with vegetables

10

Salteado de guisantes con bacon o Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas o Filete de lenguadina al horno
Yogur con cereales
Sautéed peas with bacon or Pasta salad
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes or Baked sole fillet
Cereals with yoghurt

13

Ensalada murciana o Brócoli gratinado
Paella de pollo con verduritas o Fajitas de pollo
Murcian salad or Broccoli au gratin
Chicken Paella with vegetables or Chicken fajitas

14

Alubias pintas estofadas o Patatas a la americana
Tortilla francesa de pavo con jardinera o Asado de pescado
Stewed pinto beans or American potatoes
Turkey omelette with mixed vegetables or Baked fish

15

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria o Gazpacho
Filete de merluza a la andaluza con verduritas o Croquetas y empanadillas
Macaroni (eco.) with carrot sauce or Gazpacho
Andalusian-style hake fillet with vegetables or Croquettes & meat pastries

DÍA GASTRONOMIA GRIEGA

Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo) o Gratén de coliflor con bechamel
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa o Tortilla de patatas
Yogur con miel
"Spanakorizo" rice or Cauliflower cheese with bechamel sauce
Keftedes (grilled meatballs) in sauce or Spanish omelette
Yogurt with honey

16

Sopa minestrone con lluvia o Salteado de espinacas con patatas con bacon
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín o Lomo adobado
Helado
Minestrone soup with pasta or Spinach with potatoes with bacon
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini or Marinated tenderloin
Ice cream

20

Macarrones (eco.) a la napolitana o Ensalada campera
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con guisantes salteados o Revuelto de picadillo
Macaroni (eco.) with tomato sauce or Rural Salad
Hake with citrus vinaigrette with sautéed peas or Scrambled eggs with meat

21

Olleta de legumbres o Hummus con picatostes
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas o Lacón al horno
Legume stew or Humus with croutons
Spanish omelette with vegetable stew or Baked lacón pork

22

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma o Garbanzos con chorizo y morcilla
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado o Hamburguesa a la plancha
Rice with chicken & turmeric or Chickpeas with chorizo & blood sausage
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli or Grilled hamburger

23

Crema de zanahoria con manzana o Patatas estofadas con calamares
Magro en salsa con verduritas o Filete de merluza a la andaluza
Carrot cream with apple or Potatoes with squid
Lean pork in sauce with vegetables or Andalusian-style hake fillet

24

Sopa de ave o Empedrado de alubias
Cocido completo o Tortilla francesa con atún
Bizcocho casero
Chicken soup or White bean salad
Full course "cocido" stew or Tuna omelette
Homemade cake

27

Arroz a banda o Macarrones al pesto
Revuelto de picadillo con verduritas o Croquetas de jamón
"A banda" rice or Macaroni with pesto
Scrambled eggs with meat with vegetables or Ham croquettes

28

Guiso de lentejas con canela y limón o Gazpacho
Jamoncitos de pollo al chilindrón con menestra de verduras salteadas o Albóndigas de pescado a la jardinera
Lentil stew with cinnamon and lemon or Gazpacho
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with vegetable stew or Fish meatballs in the gardener

29

Crema de verduras con picatostes o Arroz a la napolitana
Abadejo a la bilbaína con patatas dado o Salchichas
Vegetables cream with croutons or Napolitan rice
Bilbao-style haddock with diced potatoes or Hotdogs

30

Alubias pintas estofadas con arroz o Nachos con queso cheddar
Hamburguesa completa con guisantes salteados con bacon o Brandada de pescado
Stewed pinto beans with rice or Nachos with cheddar cheese
Hamburger with sautéed peas with bacon or Fish brandade