

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.)  
Magro a la plancha con parmentier de espinacas  
Vegetable paella (eco.)  
Grilled lean with spinach parmentier

VE:2.668/638 GT:34 GS:7 HC:54 AZ:22 PROT:22 SAL:1

3

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

VE:2.207/528 GT:20 GS:4 HC:49 AZ:24 PROT:41 SAL:1

6

Lentejas estofadas con verduras  
Hamburguesa completa con verduritas  
Stewed lentils  
Hamburger with vegetables

VE:2.823/675 GT:24 GS:8 HC:94 AZ:7 PROT:35 SAL:2

7

Hummus con picatostes  
Lomo al ajillo con salteado de verduras  
Hummus with croutons  
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables

VE:2.886/691 GT:30 GS:6 HC:72 AZ:5 PROT:32 SAL:2

8

Crema de calabacín con queso  
Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras salteadas  
Zucchini cream with cheese  
Chicken breast with vegetable stew

VE:1.154/276 GT:7 GS:1 HC:24 AZ:4 PROT:28 SAL:1

9

Arroz integral con salsa de tomate  
Tortilla francesa con judías verdes salteadas  
Brown rice with tomato sauce  
French omelette with sautéed green beans

VE:1.858/444 GT:8 GS:0 HC:72 AZ:4 PROT:21 SAL:1

10 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

VE:2.667/638 GT:23 GS:5 HC:58 AZ:22 PROT:47 SAL:1

13

Brócoli gratinado  
Paella de pollo con verduritas  
Broccoli au gratin  
Chicken Paella with vegetables

VE:1.421/340 GT:6 GS:1 HC:59 AZ:3 PROT:16 SAL:2

14

Alubias pintas estofadas  
Tortilla francesa de pavo con jardinera  
Stewed pinto beans  
Turkey omelette with mixed vegetables

VE:2.123/508 GT:17 GS:2 HC:60 AZ:4 PROT:33 SAL:1

15

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria  
Lomo adobado con verduritas  
Macaroni (eco.) with carrot sauce  
Marinated tenderloin with vegetables

VE:1.874/448 GT:13 GS:3 HC:20 AZ:3 PROT:44 SAL:2

16

**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

VE:3.574/855 GT:55 GS:14 HC:61 AZ:17 PROT:25 SAL:3

17

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

20

Macarrones (eco.) a la napolitana  
Revuelto de picadillo con guisantes salteados  
Macaroni (eco.) with tomato sauce  
Scrambled eggs with meat with sautéed peas

VE:2.099/502 GT:16 GS:4 HC:59 AZ:5 PROT:28 SAL:1

21

Olleta de legumbres  
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas  
Legume stew  
Spanish omelette with vegetable stew

VE:2.022/484 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:2 PROT:15 SAL:2

22

Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma  
Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado  
Rice with chicken & turmeric  
Grilled hamburger with sautéed broccoli

VE:1.756/420 GT:13 GS:4 HC:59 AZ:2 PROT:31 SAL:1

23

Crema de zanahoria con manzana  
Magro en salsa con verduritas  
Carrot cream with apple  
Lean pork in sauce with vegetables

VE:1.392/333 GT:13 GS:2 HC:32 AZ:10 PROT:28 SAL:2

24

Sopa de ave  
Cocido completo  
Bizcocho casero  
Chicken soup  
Full course "cocido" stew  
Homemade cake

VE:3.482/833 GT:30 GS:6 HC:108 AZ:37 PROT:36 SAL:1

27

Macarrones al pesto  
Revuelto de picadillo con verduritas  
Macaroni with pesto  
Scrambled eggs with meat with vegetables

VE:1.985/475 GT:15 GS:3 HC:56 AZ:3 PROT:26 SAL:2

28

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

VE:895/214 GT:5 GS:2 HC:40 AZ:1 PROT:31 SAL:0

29

Crema de verduras con picatostes  
Salchichas con patatas dado  
Vegetables cream with croutons  
Hotdogs with diced potatoes

VE:2.345/561 GT:40 GS:6 HC:39 AZ:5 PROT:12 SAL:2

30

Alubias pintas estofadas con arroz  
Hamburguesa completa con guisantes salteados con bacon  
Stewed pinto beans with rice  
Hamburger with sautéed peas with bacon

VE:3.233/773 GT:25 GS:8 HC:108 AZ:13 PROT:46 SAL:2