

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 SOLO PAN BLANCO EN ESTE MENÚ.

1

FESTIVO

2

Arroz con calabacín
Pastel de salmón con espinacas salteadas
Rice with courgette
Salmon cake with sautéed spinach

VE:1.877/449 GT:14 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:26 SAL:1

3

Sopa de ave
Pollo asado con tomillo con pisto
Chicken soup
Roast chicken with thyme with ratatouille

VE:1.534/367 GT:13 GS:2 HC:22 AZ:2 PROT:42 SAL:1

6

SIN JUDÍAS NI GUISANTES

Crema de zanahoria
Bacalao al horno con verduritas
Carrot cream
Baked cod with vegetables

VE:1.986/475 GT:25 GS:3 HC:27 AZ:8 PROT:29 SAL:1

7

SIN JUDÍAS NI GUISANTES

Fideuá marinera
Lomo al ajillo con salteado de verduras
Seafood fideua
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables

VE:2.265/542 GT:27 GS:4 HC:48 AZ:18 PROT:25 SAL:2

8

Crema de calabacín
Abadejo en salsa con patatas al vapor
Zucchini cream
Haddock in sauce with steamed potatoes

VE:1.492/357 GT:14 GS:2 HC:35 AZ:4 PROT:28 SAL:1

9

Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla francesa con calabacín salteado
White rice with tomato sauce
French omelette with sautéed zucchini

VE:1.861/445 GT:8 GS:0 HC:74 AZ:2 PROT:19 SAL:1

10

Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas
Pasta salad
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes

VE:3.236/774 GT:29 GS:6 HC:71 AZ:4 PROT:59 SAL:1

13

Ensalada murciana
Pollo asado con arroz
Murcian salad
Grilled chicken with rice

VE:1.693/405 GT:10 GS:3 HC:40 AZ:3 PROT:37 SAL:1

14

Crema de patatas
Tortilla francesa de pavo con calabacín salteado
potato cream
Turkey omelette with sautéed zucchini

VE:589/141 GT:9 GS:2 HC:3 AZ:2 PROT:13 SAL:1

15

SIN JUDÍAS NI GUISANTES
Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la plancha con verduritas
Macaroni (eco.) with carrot sauce
Grilled hake with vegetables

VE:1.649/394 GT:7 GS:0 HC:20 AZ:3 PROT:44 SAL:3

16

Gratén de coliflor con bechamel
Tortilla de patatas
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Spanish omelette

VE:2.294/549 GT:21 GS:3 HC:66 AZ:4 PROT:26 SAL:3

17

Salteado de espinacas con patatas con bacon
Lomo adobado con dados de zanahorias y calabacín
Spinach with potatoes with bacon
Marinated tenderloin with diced carrots and zucchini

VE:1.087/260 GT:11 GS:3 HC:17 AZ:1 PROT:27 SAL:1

20

Macarrones (eco.) a la napolitana
Ventresca de merluza a la plancha con champiñones salteados
Macaroni (eco.) with tomato sauce
Grilled hake with sautéed mushrooms

VE:1.723/412 GT:7 GS:1 HC:53 AZ:3 PROT:33 SAL:1

21

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con calabacín al vapor
Carrot cream
Spanish omelette with steamed zucchini squash

VE:1.797/430 GT:23 GS:2 HC:43 AZ:9 PROT:9 SAL:2

22

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

VE:1.948/466 GT:13 GS:3 HC:59 AZ:3 PROT:30 SAL:1

23

SIN JUDÍAS NI GUISANTES
Patatas estofadas con calamares
Magro en salsa con verduritas
Potatoes with squid
Lean pork in sauce with vegetables

VE:1.346/322 GT:11 GS:1 HC:31 AZ:3 PROT:33 SAL:2

24

Sopa de ave
Tortilla francesa con atún
Chicken soup
Tuna omelette

VE:924/221 GT:9 GS:1 HC:16 AZ:2 PROT:20 SAL:1

27

SIN JUDÍAS NI GUISANTES

Arroz a banda
Revuelto de champiñones con verduritas
"A banda" rice
Scrambled eggs with mushrooms with vegetables

VE:1.592/381 GT:5 GS:1 HC:54 AZ:3 PROT:27 SAL:2

28

Gazpacho
Jamoncitos de pollo al chilindrón con brócoli salteado
Gazpacho
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with sautéed broccoli

VE:2.276/544 GT:10 GS:2 HC:91 AZ:13 PROT:55 SAL:2

29

Crema de verduras con picatostes
Abadejo a la bilbaína con patatas dado
Vegetables cream with croutons
Bilbao-style haddock with diced potatoes

VE:2.215/530 GT:38 GS:3 HC:33 AZ:4 PROT:21 SAL:1

30

Crema de verduras
Lomo de cerdo en su jugo con patatas asadas
Vegetables cream
Roasted pork loin with roasted potatoes

VE:1.714/410 GT:20 GS:4 HC:27 AZ:3 PROT:30 SAL:3