

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.)
Salmón al horno con parmentier de espinacas
Vegetable paella (eco.)
Baked salmon with spinach parmentier

VE:2.668/638 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:22 PROT:30 SAL:1

3

Crema de zanahoria y calabaza con manzana
Pollo asado con tomillo con pisto
Carrot and pumpkin cream with apple
Roast chicken with thyme with ratatouille

VE:1.618/387 GT:16 GS:2 HC:26 AZ:5 PROT:37 SAL:1

6

Lentejas estofadas con verduras
Bacalao al horno con verduritas
Stewed lentils
Baked cod with vegetables

VE:2.476/592 GT:24 GS:2 HC:55 AZ:3 PROT:40 SAL:1

7

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 con queso
Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas
Zucchini cream with cheese
Haddock in sauce with vegetable stew

VE:1.434/343 GT:15 GS:2 HC:30 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

Ensalada murciana
Paella de pollo con verduritas
Murcian salad
Chicken Paella with vegetables

VE:1.191/285 GT:6 GS:1 HC:45 AZ:5 PROT:15 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
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

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

Salteado de espinacas con patatas con bacon
Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín
Spinach with potatoes with bacon
Chicken fricassee with diced carrots and zucchini

VE:1.547/370 GT:10 GS:9 HC:34 AZ:2 PROT:40 SAL:1

20

Ensalada campera
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con guisantes salteados
Rural Salad
Hake with citrus vinaigrette with sautéed peas

VE:1.258/301 GT:9 GS:1 HC:30 AZ:5 PROT:25 SAL:1

21

Olleta de legumbres
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas
Legume stew
Baked lacón pork with vegetable stew

VE:2.043/489 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:2 PROT:27 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

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

Empedrado de alubias
Tortilla francesa con atún
Bizcocho casero
White bean salad
Tuna omelette
Homemade cake

VE:3.482/833 GT:38 GS:6 HC:92 AZ:36 PROT:33 SAL:1

27

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

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
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

Alubias pintas estofadas con arroz
Brandada de pescado con guisantes salteados con bacon
Stewed pinto beans with rice
Fish brandade with sautéed peas with bacon

VE:2.476/592 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:10 PROT:52 SAL:1