

MES: Noviembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>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</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Paella de verduras (eco.) Croquetas de espinacas con parmentier de patata y cúrcuma Vegetable paella (eco.) Spinach croquettes with potato parmentier with curcuma</p> <p>VE:2.894/692 GT:36 GS:5 HC:76 AZ:25 PROT:10 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla francesa con pisto Natillas Carrot and pumpkin cream with apple French omelette with ratatouille Custard</p> <p>VE:1.822/436 GT:18 GS:2 HC:49 AZ:24 PROT:21 SAL:1</p>
<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa vegana con verduritas Stewed lentils Vegan burger with vegetables</p> <p>VE:2.004/479 GT:9 GS:1 HC:79 AZ:6 PROT:22 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Fideuá con verduras Salchichas veganas con salteado de verduras Fideua with vegetables Vegan sausages with sautéed vegetables</p> <p>VE:1.806/432 GT:22 GS:3 HC:44 AZ:7 PROT:35 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso Canelones vegetales Zucchini cream with cheese Vegetables cannelloni</p> <p>VE:1.455/348 GT:21 GS:6 HC:43 AZ:7 PROT:13 SAL:2</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>Guisantes salteados Ensalada de pasta Yogur con cereales Sautéed peas Pasta salad Cereals with yoghurt</p> <p>VE:2.777/664 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>
<p>13</p> <p>Ensalada de tomate y aceitunas Paella de verduras Tomato and olives salad Vegetable paella</p> <p>VE:1.707/408 GT:24 GS:3 HC:42 AZ:18 PROT:5 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con jardinera Stewed pinto beans French omelette with mixed vegetables</p> <p>VE:1.977/473 GT:13 GS:0 HC:60 AZ:4 PROT:32 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria Croquetas de espinacas con verduritas Macaroni (eco.) with carrot sauce Spinach croquettes with vegetables</p> <p>VE:2.489/595 GT:26 GS:2 HC:43 AZ:10 PROT:28 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Tortilla de patatas Yogur con miel Cauliflower cheese with bechamel sauce Spanish omelette Yogurt with honey</p> <p>VE:2.641/632 GT:24 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:30 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa minestrone Lasaña vegetal Helado Minestrone soup Vegetables lasagna Ice cream</p> <p>VE:2.207/528 GT:25 GS:11 HC:62 AZ:25 PROT:13 SAL:3</p>
<p>20</p> <p>Macarrones (eco.) a la napolitana Huevos revueltos con cebolla y queso con guisantes salteados Macaroni (eco.) with tomato sauce Scrambled eggs with onion and cheese with sautéed peas</p> <p>VE:2.041/488 GT:15 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:26 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 con verduras Hamburguesa vegana con brócoli salteado Rice with vegetables Vegan burger with sautéed broccoli</p> <p>VE:2.020/483 GT:7 GS:1 HC:87 AZ:5 PROT:18 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tabulé con brócoli aliñado Carrot cream with apple Tabbouleh with dressed broccoli</p> <p>VE:1.307/313 GT:9 GS:1 HC:51 AZ:9 PROT:8 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Empedrado de alubias Croquetas de setas Bizcocho casero White bean salad Mushroom croquettes Homemade cake</p> <p>VE:4.070/974 GT:39 GS:6 HC:128 AZ:44 PROT:27 SAL:2</p>
<p>27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso Huevos revueltos con verduritas Macaroni with tomato sauce with cheese Scrambled eggs with vegetables</p> <p>VE:1.644/393 GT:10 GS:1 HC:51 AZ:10 PROT:29 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Canelones vegetales con menestra de verduras salteadas Lentil stew with cinnamon and lemon Vegetables cannelloni with vegetable stew</p> <p>VE:1.016/243 GT:16 GS:5 HC:31 AZ:3 PROT:10 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras con picatostes Salchichas veganas con patatas dado Vegetables cream with croutons Vegan sausages with diced potatoes</p> <p>VE:2.491/596 GT:43 GS:4 HC:41 AZ:7 PROT:31 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Hamburguesa vegana con guisantes salteados Stewed pinto beans with rice Vegan burger with sautéed peas</p> <p>VE:2.062/493 GT:9 GS:1 HC:76 AZ:9 PROT:28 SAL:0</p>	