

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>Estofado de garbanzos con verduras y curry Pastel de salmón con parmentier de espinacas Curry chickpeas and vegetables stew Salmon cake with spinach parmentier</p> <p>VE:2.604/623 GT:28 GS:5 HC:55 AZ:14 PROT:33 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>VE:2.207/528 GT:20 GS:4 HC:49 AZ:24 PROT:41 SAL:1</p>
<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Bacalao rebozado con verduritas Stewed lentils Battered cod with vegetables</p> <p>VE:2.183/522 GT:22 GS:1 HC:73 AZ:4 PROT:22 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Hummus Lomo al ajillo con salteado de verduras Humus Tenderloin with garlic with sautéed vegetables</p> <p>VE:2.690/644 GT:26 GS:6 HC:70 AZ:4 PROT:32 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas Zucchini cream with cheese Haddock in sauce with vegetable stew</p> <p>VE:1.434/343 GT:15 GS:2 HC:30 AZ:4 PROT:28 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Empedrado de alubias Tortilla francesa con judías verdes salteadas White bean salad French omelette with sautéed green beans</p> <p>VE:1.818/435 GT:16 GS:2 HC:46 AZ:8 PROT:27 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Salteado de guisantes con bacon Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Postre lácteo Sautéed peas with bacon Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices Dairy dessert</p> <p>VE:2.469/591 GT:22 GS:4 HC:55 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>
<p>13</p> <p>Ensalada murciana Fajitas de pollo con verduritas Murcian salad Chicken fajitas with vegetables</p> <p>VE:1.789/428 GT:19 GS:20 HC:38 AZ:6 PROT:27 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de pavo con jardinera Stewed pinto beans Turkey omelette with mixed vegetables</p> <p>VE:2.123/508 GT:17 GS:2 HC:60 AZ:4 PROT:33 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Gazpacho Filete de merluza a la andaluza con verduritas Gazpacho Andalusian-style hake fillet with vegetables</p> <p>VE:2.138/511 GT:10 GS:1 HC:64 AZ:12 PROT:43 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>DÍA GASTRONOMIA GRIEGA Gratén de coliflor con bechamel Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa Yogur con miel Cauliflower cheese with bechamel sauce Keftedes (grilled meatballs) in sauce Yogurt with honey</p> <p>VE:3.394/812 GT:44 GS:14 HC:65 AZ:17 PROT:39 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Salteado de espinacas con patatas con bacon Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín Helado Spinach with potatoes with bacon Chicken fricassee with diced carrots and zucchini Ice cream</p> <p>VE:2.412/577 GT:21 GS:16 HC:58 AZ:23 PROT:44 SAL:1</p>
<p>20</p> <p>Ensalada campera Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con guisantes salteados Rural Salad Hake with citrus vinaigrette with sautéed peas</p> <p>VE:1.258/301 GT:9 GS:1 HC:30 AZ:5 PROT:25 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Olleta de legumbres Lacón al horno con menestra de verduras salteadas Legume stew Baked lacón pork with vegetable stew</p> <p>VE:2.043/489 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:2 PROT:27 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos con chorizo y morcilla Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado Chickpeas with chorizo & blood sausage Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli</p> <p>VE:2.065/494 GT:15 GS:3 HC:61 AZ:4 PROT:28 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Magro en salsa con verduritas Carrot cream with apple Lean pork in sauce with vegetables</p> <p>VE:1.392/333 GT:13 GS:2 HC:32 AZ:10 PROT:28 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave Cocido completo Bizcocho casero Chicken soup Full course "cocido" stew Homemade cake</p> <p>VE:3.482/833 GT:30 GS:6 HC:108 AZ:37 PROT:36 SAL:1</p>
<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de picadillo Sautéed minestrone Scrambled eggs with meat</p> <p>VE:1.104/264 GT:16 GS:4 HC:13 AZ:0 PROT:16 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>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</p> <p>VE:895/214 GT:5 GS:2 HC:40 AZ:1 PROT:31 SAL:0</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras Abadejo a la bilbaína Vegetables cream Bilbao-style haddock</p> <p>VE:1.058/253 GT:14 GS:1 HC:20 AZ:3 PROT:20 SAL:0</p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Hamburguesa completa con guisantes salteados con bacon Stewed pinto beans with rice Hamburger with sautéed peas with bacon</p> <p>VE:3.233/773 GT:25 GS:8 HC:108 AZ:13 PROT:46 SAL:2</p>	