

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 integral diariamente

1

FESTIVO

2

Estofado de garbanzos con verduras y curry
Pastel de salmón con parmentier de espinacas
Curry chickpeas and vegetables stew
Salmon cake with spinach parmentier

VE:2.604/623 GT:28 GS:5 HC:55 AZ:14 PROT:33 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 rebozado con verduritas
Stewed lentils
Battered cod with vegetables

VE:2.183/522 GT:22 GS:1 HC:73 AZ:4 PROT:22 SAL:2

7

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

VE:2.690/644 GT:26 GS:6 HC:70 AZ:4 PROT:32 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

Gazpacho
Filete de merluza a la andaluza con verduritas
Gazpacho
Andalusian-style hake fillet with vegetables

VE:2.138/511 GT:10 GS:1 HC:64 AZ:12 PROT:43 SAL:3

16

DÍA GASTRONOMIA GRIEGA
Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)
Albóndigas asadas (Keftedes) en salsa "Spanakorizo" rice
Keftedes (grilled meatballs) in sauce

VE:3.227/772 GT:52 GS:12 HC:52 AZ:8 PROT:21 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
White bean salad
Tuna omelette

VE:1.601/383 GT:19 GS:3 HC:30 AZ:5 PROT:24 SAL:1

27

Arroz a banda
Revuelto de picadillo con verduritas
"A banda" rice
Scrambled eggs with meat with vegetables

VE:1.885/451 GT:12 GS:3 HC:54 AZ:2 PROT:29 SAL:2

28

Gazpacho
Jamoncitos de pollo al chilindrón con menestra de verduras salteadas
Gazpacho
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with vegetable stew

VE:2.318/554 GT:10 GS:2 HC:93 AZ:12 PROT:54 SAL:2

29

Crema de verduras con picatostes
Abadejo a la bilbaína con verduritas
Vegetables cream with croutons
Bilbao-style haddock with vegetables

VE:1.313/314 GT:18 GS:1 HC:25 AZ:5 PROT:20 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