

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.)
Pastel de salmón con parmentier de espinacas
Vegetable paella (eco.)
Salmon cake with spinach parmentier

VE:2.952/706 GT:35 GS:6 HC:66 AZ:25 PROT:25 SAL:1

3

Crema de zanahoria y calabaza con manzana
Asado de pescado
Natillas
Carrot and pumpkin cream with apple
Baked fish
Custard

VE:1.864/446 GT:10 GS:2 HC:62 AZ:24 PROT:28 SAL:2

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

Fideuá marinera
Filete de merluza con queso
Seafood fideua
Hake steak with cheese

VE:1.838/440 GT:17 GS:0 HC:43 AZ:16 PROT:26 SAL:1

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

ENSALADA SIN CARNE

Ensalada de pasta
Filete de lenguadina al horno con patatas panaderas
Yogur con cereales
Pasta salad
Baked sole fillet with roasted potatoes
Cereals with yoghurt

VE:3.278/784 GT:24 GS:8 HC:94 AZ:18 PROT:50 SAL:2

13

Ensalada murciana
Paella de verduras
Murcian salad
Vegetable paella

VE:1.514/362 GT:18 GS:2 HC:39 AZ:19 PROT:9 SAL:1

14

Alubias pintas estofadas
Asado de pescado con jardinera
Stewed pinto beans
Baked fish with mixed vegetables

VE:2.358/564 GT:10 GS:0 HC:80 AZ:4 PROT:42 SAL:2

15

Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria
Filete de merluza a la andaluza con verduritas
Macaroni (eco.) with carrot sauce
Andalusian-style hake fillet with vegetables

VE:1.941/464 GT:11 GS:1 HC:28 AZ:3 PROT:45 SAL:2

16

Gratén de coliflor con bechamel
Tortilla de patatas
Yogur con miel
Cauliflower cheese with bechamel sauce
Spanish omelette
Yogurt with honey

VE:2.641/632 GT:24 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:30 SAL:3

17

Sopa minestrone con lluvia
Veggie albóndigas de calabaza y zanahoria con espinacas salteadas
Helado
Minestrone soup with pasta
Veggie pumpkin and carrot meatballs with sautéed spinach
Ice cream

VE:2.847/681 GT:34 GS:16 HC:67 AZ:33 PROT:36 SAL:3

20

Macarrones (eco.) a la napolitana
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con guisantes salteados
Macaroni (eco.) with tomato sauce
Hake with citrus vinaigrette with sautéed peas

VE:2.074/496 GT:13 GS:2 HC:61 AZ:6 PROT:32 SAL:1

21

Olleta de legumbres
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
Legume stew
Spanish omelette with vegetable stew

VE:2.022/484 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:2 PROT:15 SAL:2

22

Garbanzos con verduras (eco.)
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado
Chickpeas with vegetables (eco.)
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli

VE:2.309/552 GT:17 GS:3 HC:61 AZ:13 PROT:40 SAL:1

23

Crema de zanahoria con manzana
Filete de merluza a la andaluza con verduritas
Carrot cream with apple
Andalusian-style hake fillet with vegetables

VE:1.313/314 GT:10 GS:2 HC:32 AZ:10 PROT:22 SAL:1

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
Albóndigas de pescado a la jardinera
Lentil stew with cinnamon and lemon
Fish meatballs in the gardener

VE:614/147 GT:3 GS:0 HC:23 AZ:3 PROT:7 SAL:1

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
Stewed pinto beans with rice
Fish brandade

VE:1.924/460 GT:7 GS:1 HC:59 AZ:4 PROT:44 SAL:0