

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><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Paella de verduras (eco.) Pastel de salmón con parmentier de espinacas Vegetable paella (eco.) Salmon cake with spinach parmentier</p> <p>VE:2.952/706 GT:35 GS:6 HC:66 AZ:25 PROT:25 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>Fideuá marinera Filete de merluza con queso Seafood fideua Hake steak with cheese</p> <p>VE:1.838/440 GT:17 GS:0 HC:43 AZ:16 PROT:26 SAL:1</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>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>Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas panaderas Yogur con cereales Pasta salad Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes Cereals with yoghurt</p> <p>VE:3.779/904 GT:33 GS:8 HC:88 AZ:19 PROT:64 SAL:2</p>
<p>13</p> <p>Ensalada murciana Paella de pollo con verduritas Murcian salad Chicken Paella with vegetables</p> <p>VE:1.191/285 GT:6 GS:1 HC:45 AZ:5 PROT:15 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>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</p> <p>VE:1.941/464 GT:11 GS:1 HC:28 AZ:3 PROT:45 SAL:2</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 con lluvia Pollo en pepitoria con dados de zanahorias y calabacín Helado Minestrone soup with pasta Chicken fricassee with diced carrots and zucchini Ice cream</p> <p>VE:2.220/531 GT:18 GS:16 HC:55 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p>
<p>20</p> <p>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</p> <p>VE:2.074/496 GT:13 GS:2 HC:61 AZ:6 PROT:32 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 (eco.) con pollo y cúrcuma Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado Rice with chicken &amp; turmeric Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli</p> <p>VE:1.948/466 GT:13 GS:3 HC:59 AZ:3 PROT:30 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Filete de merluza a la andaluza con verduritas Carrot cream with apple Andalusian-style hake fillet with vegetables</p> <p>VE:1.313/314 GT:10 GS:2 HC:32 AZ:10 PROT:22 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Sopa de ave Tortilla francesa con atún Bizcocho casero Chicken soup Tuna omelette Homemade cake</p> <p>VE:2.805/671 GT:28 GS:4 HC:78 AZ:33 PROT:29 SAL:1</p>
<p>27</p> <p>Arroz a banda Revuelto de champiñones con verduritas "A banda" rice Scrambled eggs with mushrooms with vegetables</p> <p>VE:1.592/381 GT:5 GS:1 HC:54 AZ:3 PROT:27 SAL:2</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 con picatostes Abadejo a la bilbaína con patatas dado Vegetables cream with croutons Bilbao-style haddock with diced potatoes</p> <p>VE:2.215/530 GT:38 GS:3 HC:33 AZ:4 PROT:21 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Brandada de pescado Stewed pinto beans with rice Fish brandade</p> <p>VE:1.924/460 GT:7 GS:1 HC:59 AZ:4 PROT:44 SAL:0</p>	