

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.) Salmón al horno con parmentier de espinacas Vegetable paella (eco.) Baked salmon with spinach parmentier</p> <p>VE:2.668/638 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:22 PROT:30 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>VE:1.618/387 GT:16 GS:2 HC:26 AZ:5 PROT:37 SAL:1</p>
<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa completa con verduritas Stewed lentils Hamburger with vegetables</p> <p>VE:2.823/675 GT:24 GS:8 HC:94 AZ:7 PROT:35 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Hummus con picatostes Lomo al ajillo con salteado de verduras Hummus with croutons Tenderloin with garlic with sautéed vegetables</p> <p>VE:2.886/691 GT:30 GS:6 HC:72 AZ:5 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>Arroz integral con salsa de tomate Albóndigas a la jardinera Brown rice with tomato sauce Meatballs with vegetables</p> <p>VE:2.188/523 GT:21 GS:8 HC:60 AZ:2 PROT:24 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>VE:2.667/638 GT:23 GS:5 HC:58 AZ:22 PROT:47 SAL:1</p>
<p>13</p> <p>Brócoli gratinado Paella de pollo con verduritas Broccoli au gratin Chicken Paella with vegetables</p> <p>VE:1.421/340 GT:6 GS:1 HC:59 AZ:3 PROT:16 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas estofadas Asado de pescado con jardinera Stewed pinto beans Baked fish with mixed vegetables</p> <p>VE:2.358/564 GT:10 GS:0 HC:80 AZ:4 PROT:42 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa de zanahoria Filete de merluza a la plancha con verduritas Macaroni (eco.) with carrot sauce Grilled hake with vegetables</p> <p>VE:1.649/394 GT:7 GS:0 HC:20 AZ:3 PROT:44 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>Sopa minestrone con lluvia Lomo adobado con dados de zanahorias y calabacín Helado Minestrone soup with pasta Marinated tenderloin with diced carrots and zucchini Ice cream</p> <p>VE:1.760/421 GT:19 GS:10 HC:38 AZ:23 PROT:25 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 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>Arroz (eco.) con pollo y cúrcuma Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado Rice with chicken & turmeric Grilled hamburger with sautéed broccoli</p> <p>VE:1.756/420 GT:13 GS:4 HC:59 AZ:2 PROT:31 SAL:1</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>Arroz a banda Lomo a la plancha con verduritas "A banda" rice Grilled tenderloin with vegetables</p> <p>VE:1.806/432 GT:8 GS:3 HC:55 AZ:2 PROT:33 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 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>	