

MES: Noviembre 2023

LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Buffet de ensalada diario // Todos los días fruta de temporada // Disponible pan blanco e integral diariamente

1

**FESTIVO**

2

Paella de verduras (eco.)  
Salmón al horno con espinacas salteadas  
Vegetable paella (eco.)  
Baked salmon with sautéed spinach

VE:1.982/474 GT:20 GS:2 HC:39 AZ:16 PROT:31 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

Fideuá marinera  
Lomo al ajillo con salteado de verduras  
Seafood fideua  
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables

VE:2.265/542 GT:27 GS:4 HC:48 AZ:18 PROT:25 SAL:2

8

Salmorejo  
Abadejo en salsa con menestra de verduras salteadas  
Salmorejo (tomato-based soup)  
Haddock in sauce with vegetable stew

VE:2.069/495 GT:31 GS:10 HC:35 AZ:6 PROT:28 SAL:3

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  
Sautéed peas with bacon  
Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with roasted potatoes

VE:2.123/508 GT:19 GS:2 HC:42 AZ:7 PROT:42 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

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

**DÍA GASTRONOMIA GRIEGA**  
Arroz a la griega con mayonesa cítrica (Spanakorizo)  
Tortilla de patatas  
"Spanakorizo" rice  
Spanish omelette

VE:2.475/592 GT:32 GS:2 HC:62 AZ:4 PROT:12 SAL:2

17

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

VE:2.220/531 GT:18 GS:16 HC:55 AZ:24 PROT:38 SAL:2

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

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

Sopa de ave  
Tortilla francesa con atún  
Chicken soup  
Tuna omelette

VE:924/221 GT:9 GS:1 HC:16 AZ:2 PROT:20 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

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

VE:895/214 GT:5 GS:2 HC:40 AZ:1 PROT:31 SAL:0

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

**HAMBURGUESA APTA**  
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