

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