

MES: Abril 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Vichyssoise
Filete de lenguadina en salsa verde con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Vichyssoise
Sole in green sauce with sautéed carrots
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.214/769 GT:26 GS:7 HC:99 AZ:30 PROT:44 SAL:2

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Stewed lentils
Spanish omelette with vegetable stew
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.186/762 GT:19 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:36 SAL:1

Brócoli gratinado
Hamburguesa a la plancha con salsa teriyaki con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan integral
Broccoli au gratin
Grilled burger with teriyaki sauce with sautéed zucchini
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:1.551/371 GT:7 GS:1 HC:69 AZ:20 PROT:15 SAL:1

Garbanzos estofados
Lomo al ajillo con brócoli aliñado
Fruta de temporada y pan integral
Stewed chickpeas
Tenderloin with garlic with dressed broccoli
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.839/679 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:20 PROT:38 SAL:2

Arroz integral con salsa de tomate
Abadejo en salsa con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Brown rice with tomato sauce
Haddock in sauce with sautéed green beans
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.216/769 GT:16 GS:1 HC:128 AZ:21 PROT:43 SAL:3

Garbanzos con espinacas con huevo duro
Lomo con salsa de queso con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Stew with spinach with hard-boiled egg
Tenderloin with cheese with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.300/789 GT:24 GS:6 HC:94 AZ:23 PROT:47 SAL:3

Empedrado de legumbres
Estofado de pollo con verduritas
Fruta o lácteo y pan integral
Bean salad
Chicken stew with vegetables
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:4.212/1.008 GT:35 GS:4 HC:110 AZ:30 PROT:70 SAL:2

Puré de verduras
Filete de merluza a la andaluza con tomate aliñado
Fruta o lácteo y pan integral
Vegetables purée
Andalusian-style hake fillet with tomatoes with dressing
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:2.178/521 GT:11 GS:1 HC:78 AZ:22 PROT:32 SAL:1

Alubias estofadas con chorizo
Asado de pescado con verduritas
Fruta o lácteo y pan integral
Braised beans with sausage
Baked fish with vegetables
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:3.073/735 GT:12 GS:3 HC:113 AZ:23 PROT:49 SAL:4

Gratén de coliflor con bechamel
Tortilla francesa con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan integral
Cauliflower cheese with bechamel sauce
French omelette with sautéed peas
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.896/693 GT:14 GS:3 HC:104 AZ:25 PROT:42 SAL:2

Salmorejo con huevo duro
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Salmorejo (tomato-based soup) with hard-boiled egg
Chicken with fine herbs with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.357/803 GT:35 GS:13 HC:75 AZ:25 PROT:50 SAL:4

Crema Borsch (remolacha, zanahoria y queso)
Abadejo a la bilbaína con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Borsch Cream (beets, carrots and cheese)
Bilbao-style haddock with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.207/528 GT:18 GS:2 HC:75 AZ:22 PROT:31 SAL:2

Crema de calabacín con picatostes
Albóndigas con jardinera
Fruta de temporada y pan integral
Zucchini cream with croutons
Meatballs with mixed vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.373/807 GT:34 GS:9 HC:97 AZ:22 PROT:33 SAL:1

Espinacas con pasas
Magro de cerdo al tomillo con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Spinach with raisins
Lean pork with thyme with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.022/723 GT:23 GS:4 HC:85 AZ:21 PROT:50 SAL:4

Rico en fibra