

MES: Mayo 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Buffet de ensalada diario. Todos los días disponible pan blanco e integral

1

FESTIVO

2

Arroz a la napolitana
Wok de verduras
Fruta de temporada y pan
Napolitan rice
Vegetable wok
Seasonal Fruit and bread

VE:2.646/633 GT:6 GS:0 HC:116 AZ:23 PROT:24 SAL:1

3

Hervido valenciano
Huevos revueltos con tomate con verduritas
Yogur con cereales y pan
Valencia style boiled vegetables
Screambled eggs with tomatoe with vegetables
Cereals with yoghurt and bread

VE:2.477/593 GT:25 GS:6 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:3

6

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con jardinera
Fruta de temporada y pan
Stewed lentils
Spanish omelette with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.675/879 GT:23 GS:3 HC:136 AZ:21 PROT:37 SAL:1

7

Crema de zanahoria y calabaza
Rollito de primavera con cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan
Cream of carrot & butternut squash
Spring roll with roasted onion & potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.546/609 GT:21 GS:2 HC:93 AZ:44 PROT:13 SAL:1

8

Hummus
Macarrones a la napolitana
Fruta o lácteo y pan
Humus
Napolitan macaroni
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.146/992 GT:20 GS:3 HC:167 AZ:22 PROT:33 SAL:1

9

Paella de verduras (eco.)
Croquetas de espinacas con pisto
Fruta de temporada y pan
Vegetable paella (eco.)
Spinach croquettes with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:3.751/897 GT:39 GS:3 HC:116 AZ:41 PROT:17 SAL:2

10

Sopa minestrone
Salchichas veganas con verduritas
Helado y pan
Minestrone soup
Vegan sausages with vegetables
Ice cream and bread

VE:2.872/687 GT:27 GS:9 HC:87 AZ:32 PROT:41 SAL:5

13

Arroz a la napolitana
Albóndigas veganas a la jardinera
Fruta de temporada y pan
Napolitan rice
Vegan meatballs with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.733/893 GT:26 GS:9 HC:132 AZ:27 PROT:41 SAL:1

14

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con patatas
Fruta de temporada y pan
Braised beans with vegetables
French omelette with potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:3.225/772 GT:25 GS:4 HC:101 AZ:23 PROT:38 SAL:1

15

Empedrado de legumbres
Hamburguesa vegana
Fruta o lácteo y pan
Bean salad
Vegan burger
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.153/994 GT:35 GS:3 HC:120 AZ:30 PROT:50 SAL:1

16

Salteado de guisantes con patatas con huevo duro
Crema de calabacín
Fruta de temporada y pan
Sautéed peas with potatoes with hard-boiled egg
Zucchini cream
Seasonal Fruit and bread

VE:2.642/632 GT:15 GS:3 HC:96 AZ:27 PROT:28 SAL:1

17

Pasta con verduras
Tortilla francesa con jardinera
Natillas y pan
Pasta with vegetables
French omelette with mixed vegetables
Custard and bread

VE:3.410/816 GT:25 GS:5 HC:115 AZ:23 PROT:33 SAL:3

20

Brócoli gratinado
Hamburguesa vegana con pisto
Fruta de temporada y pan
Broccoli au gratin
Vegan burger with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:2.750/658 GT:17 GS:2 HC:101 AZ:25 PROT:25 SAL:1

21

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla de patatas con verduritas
Fruta de temporada y pan
Lentil soup with rice
Spanish omelette with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.167/758 GT:16 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:34 SAL:2

22

Sopa minestrone
Canelones vegetales con panaché de verduras
Fruta o lácteo y pan
Minestrone soup
Vegetables canneloni with boiled vegetables
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.399/574 GT:18 GS:5 HC:101 AZ:25 PROT:21 SAL:3

23

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Croquetas de espinacas con verduritas
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Spinach croquettes with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.336/798 GT:24 GS:2 HC:124 AZ:28 PROT:19 SAL:3

24

Crema de legumbres (eco.)
Fajitas de verduras con patatas dado
Helado y pan
Cream of legumes (eco.)
Vegetables Fajitas with diced potatoes
Ice cream and bread

VE:5.530/1.323 GT:70 GS:29 HC:149 AZ:28 PROT:27 SAL:2

27

Ensalada campera
Pasta a la napolitana con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Rural Salad
Napolitan pasta with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:2.927/700 GT:8 GS:1 HC:130 AZ:23 PROT:27 SAL:1

28

Olleta de legumbres
Tortilla de patata y calabacín con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan
Legume stew
Spanish omelette with courgette with vegetable stew
Seasonal Fruit and bread

VE:2.783/666 GT:12 GS:2 HC:115 AZ:20 PROT:21 SAL:2

29

Paella de verduras
Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con brócoli salteado
Fruta o lácteo y pan
Vegetable paella
Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese with sautéed broccoli
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.567/853 GT:23 GS:5 HC:121 AZ:22 PROT:38 SAL:2

30

Crema de zanahoria con queso
Garbanzos a la catalana con espinacas y huevo duro con verduritas
Fruta de temporada y pan
Carrot cream with cheese
Catalan style chickpeas with spinach and egg with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:126 AZ:27 PROT:22 SAL:2

31

OPEN DAY