

MES: Mayo 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Buffet de ensalada diario. Todos los días disponible pan integral

1

FESTIVO

2

ARROZ INTEGRAL

Paella marinera  
Wok de verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Seafaring paella  
Vegetable wok  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.857/683 GT:8 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:27 SAL:2

3

Hervido valenciano  
Fajitas de pollo con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Valencia style boiled vegetables  
Chicken fajitas with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.675/640 GT:17 GS:19 HC:95 AZ:25 PROT:32 SAL:2

6

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

VE:3.625/867 GT:24 GS:3 HC:134 AZ:21 PROT:38 SAL:1

7

Garbanzos con tomate y huevo duro  
Pollo asado con tomillo con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Chickpeas with tomatoes & eggs  
Roast chicken with thyme with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.005/719 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:21 PROT:50 SAL:3

8

PASTA INTEGRAL

Macarrones a la boloñesa con queso rallado  
Limanda al horno con tomate al horno  
Fruta o lácteo y pan integral  
Macaroni bolognese with grated cheese  
Baked dab with baked tomato  
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:2.976/712 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:21 PROT:45 SAL:3

9

ARROZ INTEGRAL

Paella de verduras (eco.)  
Pechuga de pollo a la plancha con pisto  
Fruta de temporada y pan integral  
Vegetable paella (eco.)  
Chicken breast with ratatouille  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.944/704 GT:22 GS:1 HC:91 AZ:34 PROT:38 SAL:1

10

Gazpacho  
Magro con tomate con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Gazpacho  
Pork steak with tomatoes with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.083/737 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:30 PROT:56 SAL:3

13

ARROZ INTEGRAL

Arroz a la napolitana  
Falafel de garbanzos con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
Napolitan rice  
Chickpeas falafel with sautéed green beans  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.800/909 GT:14 GS:1 HC:174 AZ:29 PROT:32 SAL:1

14

Alubias estofadas a la riojana  
Abadejo a la bilbaína con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Rioja style cooked beans  
Bilbao-style haddock with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.831/677 GT:20 GS:4 HC:93 AZ:23 PROT:45 SAL:2

15

Empedrado de legumbres  
Hamburguesa a la plancha con pisto  
Fruta o lácteo y pan integral  
Bean salad  
Grilled hamburger with ratatouille  
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:4.182/1.001 GT:47 GS:6 HC:102 AZ:28 PROT:61 SAL:2

16

Salteado de guisantes con bacon  
Jamoncitos de pollo al horno con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Sautéed peas with bacon  
Baked chicken drumsticks with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.324/556 GT:8 GS:2 HC:79 AZ:25 PROT:45 SAL:2

17

Espinacas con pasas  
Revuelto de jamón york con jardinera  
Fruta de temporada y pan integral  
Spinach with raisins  
Scrambled eggs with ham with mixed vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.107/743 GT:31 GS:5 HC:90 AZ:19 PROT:36 SAL:2

20

Brócoli gratinado  
Limanda al horno con pisto  
Fruta de temporada y pan integral  
Broccoli au gratin  
Baked dab with ratatouille  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.776/664 GT:21 GS:3 HC:86 AZ:22 PROT:42 SAL:1

21

ARROZ INTEGRAL

Lentejas estofadas con arroz  
Asado de pescado con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Lentil soup with rice  
Baked fish with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.879/689 GT:5 GS:0 HC:123 AZ:19 PROT:42 SAL:4

22

Salteado de espinacas con patatas con bacon  
Contramuslo de pollo al horno con tomate al horno  
Fruta o lácteo y pan integral  
Spinach with potatoes with bacon  
Baked chicken with baked tomato  
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:2.207/528 GT:9 GS:1 HC:68 AZ:20 PROT:46 SAL:1

23

Gazpacho  
Filete de merluza a la griega con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Gazpacho  
Hake fillet greek style with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.204/766 GT:18 GS:1 HC:108 AZ:31 PROT:49 SAL:3

24

Crema de legumbres (eco.)  
Fajitas de pollo  
Fruta de temporada y pan integral  
Cream of legumes (eco.)  
Chicken fajitas  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:4.515/1.080 GT:47 GS:19 HC:133 AZ:21 PROT:39 SAL:2

27

Ensalada campera  
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan integral  
Rural Salad  
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed peas  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.211/529 GT:10 GS:1 HC:79 AZ:22 PROT:35 SAL:2

28

Olleta de legumbres  
Lacón al horno con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
Legume stew  
Baked lacón pork with vegetable stew  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.000/718 GT:16 GS:4 HC:110 AZ:19 PROT:35 SAL:3

29

Empedrado de legumbres  
Hamburguesa a la plancha con brócoli salteado  
Fruta o lácteo y pan integral  
Bean salad  
Grilled hamburger with sautéed broccoli  
Fruit or dairy dessert and wholemeal bread

VE:3.936/942 GT:42 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:60 SAL:2

30

Crema de zanahoria con queso  
Magro en salsa con verduras  
Fruta de temporada y pan integral  
Carrot cream with cheese  
Lean pork in sauce with vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.378/569 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:25 PROT:37 SAL:2

31

OPEN DAY