

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

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

VE:2.907/695 GT:7 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:26 SAL:2

3

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

VE:2.725/652 GT:16 GS:19 HC:97 AZ:26 PROT:31 SAL:2

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
Pollo asado con tomillo con cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan
Cream of carrot & butternut squash
Roast chicken with thyme with roasted onion & potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.521/603 GT:17 GS:3 HC:71 AZ:24 PROT:41 SAL:1

8

Hummus
Limanda al horno con tomate al horno
Fruta de temporada y pan
Humus
Baked dab with baked tomato
Seasonal Fruit and bread

VE:3.869/926 GT:24 GS:4 HC:132 AZ:21 PROT:47 SAL:1

9

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

VE:2.994/716 GT:21 GS:1 HC:93 AZ:34 PROT:37 SAL:1

10

Sopa de ave con estrellitas con huevo duro
Filete de merluza a la andaluza con verduras
Fruta de temporada y pan
Chicken soup with pasta with hard-boiled egg
Andalusian-style hake fillet with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:2.573/616 GT:12 GS:3 HC:85 AZ:22 PROT:41 SAL:2

13

Arroz a la napolitana
Salchichas con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan
Napolitan rice
Hotdogs with sautéed green beans
Seasonal Fruit and bread

VE:3.160/756 GT:16 GS:4 HC:131 AZ:22 PROT:26 SAL:2

14

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

VE:3.345/800 GT:29 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:46 SAL:1

15

Fideuá
Hamburguesa de pollo con pisto
Fruta de temporada y pan
Fideua (fine paella)
Chicken burger with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:3.753/898 GT:39 GS:0 HC:103 AZ:34 PROT:33 SAL:1

16

Crema de calabacín con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con patatas panaderas
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream with croutons
Baked chicken drumsticks with roasted potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.759/660 GT:20 GS:3 HC:76 AZ:22 PROT:41 SAL:1

17

Pasta con verduras
Revuelto de jamón york con jardinera
Fruta de temporada y pan
Pasta with vegetables
Scrambled eggs with ham with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.115/745 GT:20 GS:3 HC:112 AZ:19 PROT:31 SAL:2

20

Paella de pollo
Limanda al horno con pisto
Fruta de temporada y pan
Chicken paella
Baked dab with ratatouille
Seasonal Fruit and bread

VE:3.783/905 GT:20 GS:3 HC:127 AZ:19 PROT:56 SAL:1

21

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla de patatas con verduras
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
Contramuslo de pollo al horno con patatas panaderas
Fruta de temporada y pan
Minestrone soup
Baked chicken with roasted potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.424/580 GT:7 GS:1 HC:82 AZ:21 PROT:42 SAL:1

23

Macarrones (integrales) con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con verduras
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with tomato sauce
Grilled hake fillet with garlic and parsley with vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:2.495/597 GT:5 GS:0 HC:101 AZ:21 PROT:35 SAL:3

24

Crema de legumbres (eco.)
Magro con tomate con patatas dado
Fruta de temporada y pan
Cream of legumes (eco.)
Pork steak with tomatoes with diced potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:4.753/1.137 GT:55 GS:3 HC:121 AZ:20 PROT:42 SAL:2

27

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

VE:2.261/541 GT:9 GS:1 HC:81 AZ:22 PROT:34 SAL:2

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
Huevos duros con tomate y atún con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan
Vegetable paella
Hard boiled eggs with tomato and tuna with sautéed broccoli
Seasonal Fruit and bread

VE:3.178/760 GT:17 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:37 SAL:2

30

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

VE:2.395/573 GT:13 GS:2 HC:83 AZ:26 PROT:35 SAL:2

31

OPEN DAY