

MES: Junio 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

RICO EN FIBRA

3
 Gazpacho
 Tortilla francesa de jamón york con menestra de verduras salteadas
 Fruta de temporada y pan integral
 Gazpacho
 Ham omelette with vegetable stew
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:3.053/730 GT:16 GS:2 HC:109 AZ:28 PROT:44 SAL:3

4
 Crema de verduras
 Longaniza al horno con calabacín salteado
 Fruta de temporada y pan integral
 Vegetables cream
 Oven baked sausage with sautéed zucchini
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:2.698/646 GT:32 GS:8 HC:67 AZ:23 PROT:26 SAL:2

5
 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

6
 Salteado de brócoli con patatas
 Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con zanahorias salteadas
 Fruta de temporada y pan integral
 Sautéed broccoli with potatoes
 Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed carrots
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:2.124/508 GT:14 GS:2 HC:68 AZ:25 PROT:34 SAL:2

7
 Lentejas estofadas con verduras
 Contramuslo de pollo al horno con verduritas
 Fruta o lácteo y pan integral
 Stewed lentils
 Baked chicken with vegetables
 Fruit or dairy dessert and wholemeal bread
 VE:2.798/669 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:21 PROT:50 SAL:2

10
 Puré de calabacín
 Albóndigas con jardinera
 Fruta de temporada y pan integral
 Courgette purée
 Meatballs with mixed vegetables
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:3.097/741 GT:29 GS:8 HC:93 AZ:21 PROT:33 SAL:1

11
 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

12
 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

13
 Gazpacho
 Filete de lenguadina en salsa verde con zanahorias salteadas
 Fruta de temporada y pan integral
 Gazpacho
 Sole in green sauce with sautéed carrots
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:3.802/909 GT:23 GS:4 HC:124 AZ:32 PROT:60 SAL:4

14
 Gratén de coliflor con bechamel
 Tortilla francesa con guisantes salteados
 Fruta o lácteo y pan integral
 Cauliflower cheese with bechamel sauce
 French omelette with sautéed peas
 Fruit or dairy dessert and wholemeal bread
 VE:3.142/752 GT:21 GS:5 HC:104 AZ:25 PROT:42 SAL:2

17
 Lentejas a la riojana
 Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
 Fruta de temporada y pan integral
 Rioja style lentils
 Spanish omelette with vegetable stew
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:3.076/736 GT:22 GS:5 HC:103 AZ:20 PROT:37 SAL:1

18
 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:3.149/753 GT:15 GS:1 HC:127 AZ:21 PROT:41 SAL:2

19
 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 bread
 VE:2.228/533 GT:10 GS:1 HC:80 AZ:22 PROT:31 SAL:1

20
 Salmorejo con huevo duro
 Contramuslo de pollo a las finas hierbas con brócoli salteado
 Fruta de temporada y pan integral
 Salmorejo (tomato-based soup) with hard-boiled egg
 Chicken with fine herbs with sautéed broccoli
 Seasonal Fruit and wholemeal bread
 VE:3.390/811 GT:35 GS:13 HC:76 AZ:25 PROT:52 SAL:3

21
 Empedrado de legumbres
 Croquetas de jamón con verduritas
 Fruta o lácteo y pan integral
 Bean salad
 Ham croquettes with vegetables
 Fruit or dairy dessert and wholemeal bread
 VE:4.910/1.175 GT:60 GS:7 HC:117 AZ:35 PROT:48 SAL:3

24

25

26

27

28