

MES: Junio 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Ensalada variada diaria Disponible pan blanco e integral

3

Arroz a banda
Tortilla francesa de jamón york con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan
"A banda" rice
Ham omelette with vegetable stew
Seasonal Fruit and bread

VE:2.876/688 GT:11 GS:2 HC:108 AZ:18 PROT:36 SAL:1

4

Crema de verduras
Longaniza al horno con patatas fritas
Fruta de temporada y pan
Vegetables cream
Oven baked sausage with french fries
Seasonal Fruit and bread

VE:3.915/937 GT:54 GS:11 HC:85 AZ:23 PROT:25 SAL:2

5

Alubias estofadas con chorizo
Hamburguesa a la plancha con verduras
Fruta y pan
Braised beans with sausage
Grilled hamburger with vegetables
Fruit and bread

VE:3.061/732 GT:21 GS:7 HC:107 AZ:29 PROT:43 SAL:3

6

Pasta con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan
Pasta with tomato sauce
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with sautéed carrots
Seasonal Fruit and bread

VE:2.704/647 GT:12 GS:2 HC:100 AZ:23 PROT:35 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras
Contramuslo de pollo al horno con patatas
Fruta y pan
Stewed lentils
Baked chicken with potatoes
Fruit and bread

VE:3.421/818 GT:17 GS:2 HC:115 AZ:26 PROT:51 SAL:1

10

Puré de calabacín
Albóndigas con jardinera
Fruta de temporada y pan
Courgette purée
Meatballs with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.147/753 GT:28 GS:8 HC:95 AZ:22 PROT:32 SAL:1

11

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

VE:2.889/691 GT:13 GS:3 HC:111 AZ:20 PROT:37 SAL:2

12

Sopa de ave con fideos
Estofado de pollo con verduras
Fruta y pan
Chicken soup with noodles
Chicken stew with vegetables
Fruit and bread

VE:2.607/624 GT:7 GS:2 HC:101 AZ:29 PROT:42 SAL:2

13

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

VE:3.868/925 GT:25 GS:5 HC:126 AZ:22 PROT:51 SAL:2

14

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa con guisantes salteados
Fruta y pan
Macaroni with tomato sauce
French omelette with sautéed peas
Fruit and bread

VE:3.105/743 GT:16 GS:3 HC:120 AZ:29 PROT:31 SAL:1

17

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan
Rioja style lentils
Spanish omelette with vegetable stew
Seasonal Fruit and bread

VE:3.126/748 GT:21 GS:5 HC:105 AZ:20 PROT:36 SAL:1

18

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan
Rice with tomato sauce
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

19

Puré de verduras
Filete de merluza a la andaluza con tomate aliñado
Fruta y pan
Vegetables purée
Andalusian-style hake fillet with tomatoes with dressing
Fruit and bread

VE:2.337/559 GT:10 GS:1 HC:88 AZ:29 PROT:31 SAL:1

20

Sopa de picadillo
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con patatas
Fruta de temporada y pan
Soup with ham & egg bits
Chicken with fine herbs with potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.791/668 GT:19 GS:3 HC:77 AZ:21 PROT:45 SAL:1

21

Pasta a la napolitana
Pechuga de pollo a la plancha con verduras
Fruta y pan
Napolitan pasta
Chicken breast with vegetables
Fruit and bread

VE:2.889/691 GT:8 GS:1 HC:113 AZ:27 PROT:42 SAL:2

24

25

26

27

28