

MES: Septiembre 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

TOMATE NATURAL

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de pavo
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Turkey omelette
Yoghurt and bread

VE:2.683/642 GT:17 GS:5 HC:94 AZ:9 PROT:29 SAL:1

Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha
Yogur y pan
Vegetables lentils
Grilled tenderloin
Yoghurt and bread

VE:2.679/641 GT:17 GS:7 HC:85 AZ:9 PROT:34 SAL:1

Calabacín salteado
Abadejo a la plancha con patatas al vapor
Yogur y pan
Sautéed zucchini
Grilled haddock with steamed potatoes
Yoghurt and bread

VE:1.877/449 GT:15 GS:5 HC:52 AZ:11 PROT:34 SAL:2

Hervido valenciano
Lomo a la plancha
Yogur y pan
Valencia style boiled vegetables
Grilled tenderloin
Yoghurt and bread

VE:2.016/482 GT:18 GS:7 HC:49 AZ:13 PROT:32 SAL:1

Pasta salteada
Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta de temporada y pan
Sautéed pasta
Grilled chicken
Seasonal Fruit and bread

VE:2.140/512 GT:5 GS:0 HC:83 AZ:19 PROT:32 SAL:1

16

17

18

19

20

Arroz salteado
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur y pan
Sautéed rice
Chicken breast
Yoghurt and bread

VE:2.352/563 GT:7 GS:3 HC:85 AZ:9 PROT:37 SAL:1

TOMATE NATURAL

Patatas al horno con tomate
Tortilla francesa de pavo
Yogur y pan
Baked potatoes with tomato
Turkey omelette
Yoghurt and bread

VE:1.977/473 GT:16 GS:5 HC:57 AZ:9 PROT:26 SAL:1

Macarrones
Filete de merluza a la plancha
Yogur y pan
Macaroni
Grilled hake
Yoghurt and bread

VE:2.295/549 GT:7 GS:3 HC:82 AZ:10 PROT:37 SAL:2

Coliflor salteada
Tortilla francesa con atún
Yogur y pan
Sautéed cauliflower
Tuna omelette
Yoghurt and bread

VE:1.849/442 GT:19 GS:6 HC:43 AZ:11 PROT:24 SAL:1

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta de temporada y pan
Noodle soup
Baked chicken drumsticks
Seasonal Fruit and bread

VE:2.107/504 GT:7 GS:2 HC:70 AZ:21 PROT:40 SAL:1

23

24

25

26

27

Macarrones salteados
Huevos revueltos con calabacín al vapor
Yogur y pan
Sautéed macaroni
Scrambled eggs with steamed zucchini squash
Yoghurt and bread

VE:3.006/719 GT:18 GS:5 HC:98 AZ:14 PROT:39 SAL:2

Sopa de conchitas
Lacón al horno
Yogur y pan
Soup with shell pasta
Baked lacón pork
Yoghurt and bread

VE:2.370/567 GT:19 GS:7 HC:66 AZ:12 PROT:32 SAL:2

TOMATE NATURAL

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin
Yoghurt and bread

VE:2.918/698 GT:19 GS:7 HC:93 AZ:9 PROT:36 SAL:1

Hervido valenciano
Limanda al horno
Yogur y pan
Valencia style boiled vegetables
Baked dab
Yoghurt and bread

VE:2.178/521 GT:15 GS:5 HC:63 AZ:13 PROT:37 SAL:1

Sopa de cocido
Revuelto de atún
Fruta de temporada y pan
"Cocido" soup
Scrambled eggs with tuna
Seasonal Fruit and bread

VE:2.730/653 GT:24 GS:6 HC:68 AZ:20 PROT:41 SAL:2

30

TOMATE NATURAL

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de pavo
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Scrambled eggs with turkey
Yoghurt and bread

VE:2.491/596 GT:11 GS:4 HC:94 AZ:10 PROT:29 SAL:1