

MES: Septiembre 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Buffet de ensalada
Empedrado de alubias
Tortilla francesa
Fruta de temporada y pan
White bean salad
French omelette
Seasonal Fruit and bread

VE:2.742/656 GT:24 GS:5 HC:80 AZ:22 PROT:30 SAL:1

Buffet de ensalada
Tabulé
Lomo a la plancha con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Tabbouleh
Grilled tenderloin with vegetable stew
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.797/669 GT:16 GS:4 HC:99 AZ:20 PROT:36 SAL:1

Buffet de ensalada
Crema de calabacín
Abadejo a la marinera con judías verdes salteadas con cebolla
Fruta y yogur y pan
Zucchini cream
Haddock in sauce with sautéed green beans with onion
Fruit & Yogurt and bread

VE:2.997/717 GT:24 GS:5 HC:95 AZ:33 PROT:41 SAL:1

Buffet de ensalada
Fideuá
Lomo asado en salsa con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Fideua (fine paella)
Roasted tenderloin in gravy with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.159/756 GT:25 GS:3 HC:97 AZ:35 PROT:36 SAL:3

Buffet de ensalada
Ensalada de pasta
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con patatas
Fruta o lácteo y pan
Pasta salad
Chicken with fine herbs with potatoes
Fruit or dairy dessert and bread

VE:4.055/970 GT:29 GS:7 HC:115 AZ:20 PROT:65 SAL:1

Buffet de ensalada
Paella de carne
Fajitas de pollo
Fruta de temporada y pan
Meat paella
Chicken fajitas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.492/835 GT:16 GS:19 HC:138 AZ:22 PROT:36 SAL:1

Buffet de ensalada
Alubias estofadas con chorizo
Tortilla francesa de pavo con jardinera
Fruta de temporada y pan integral
Braised beans with sausage
Turkey omelette with mixed vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.353/802 GT:24 GS:5 HC:111 AZ:21 PROT:43 SAL:2

Buffet de ensalada
Gazpacho
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con brócoli aliñado
Fruta y yogur y pan
Gazpacho
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with dressed broccoli
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.442/823 GT:18 GS:4 HC:117 AZ:37 PROT:54 SAL:3

Buffet de ensalada
Puré de verduras (eco.)
Tortilla de patatas con pisto
Fruta de temporada y pan integral
Vegetables purée
Spanish omelette with ratatouille
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.817/674 GT:25 GS:3 HC:91 AZ:22 PROT:28 SAL:1

Buffet de ensalada
Sopa minestrone con lluvia
Pollo a la naranja con cous cous
Fruta o lácteo y pan
Minestrone soup with pasta
Orange chicken with cous cous
Fruit or dairy dessert and bread

VE:2.650/634 GT:7 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:44 SAL:1

Buffet de ensalada
Macarrones (integrales) con salsa amatriciana
Ventresca de merluza a la plancha con calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with amatriciana sauce
Grilled hake with steamed zucchini squash
Seasonal Fruit and bread

VE:2.717/650 GT:11 GS:2 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2

Buffet de ensalada
Olleta de legumbres
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Legume stew
Spanish omelette with vegetable stew
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.042/728 GT:17 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:31 SAL:1

Buffet de ensalada
Arroz con pollo y cúrcuma
Huevos duros con tomate y atún
Fruta y yogur y pan
Rice with chicken & turmeric
Hard boiled eggs with tomato and tuna
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.226/772 GT:18 GS:6 HC:113 AZ:26 PROT:38 SAL:2

Buffet de ensalada
Crema de zanahoria con queso
Magro en salsa con patatas gajo
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream with cheese
Lean pork in sauce with potato wedges
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.612/864 GT:43 GS:6 HC:91 AZ:24 PROT:38 SAL:1

Buffet de ensalada
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta o lácteo y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit or dairy dessert and bread

VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1

Buffet de ensalada
Arroz a banda
Revuelto de pavo con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan
"A banda" rice
Scrambled eggs with turkey with carrot & onion
Seasonal Fruit and bread

VE:2.746/657 GT:7 GS:1 HC:109 AZ:22 PROT:36 SAL:1

Todos los días disponible pan blanco e integral. Postre diarios de pieza de fruta y complemento con lácteo dos veces por semana