

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

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con jardinera
Fruta de temporada y pan
Napolitan rice
French omelette with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.364/805 GT:21 GS:3 HC:127 AZ:18 PROT:29 SAL:1

Buffet de ensalada

Lentejas a la campesina
Delicias de bacalao con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Vegetables lentils
Cod delights with vegetable stew
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.477/832 GT:26 GS:2 HC:126 AZ:17 PROT:21 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
Filete de merluza a la griega con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Fideua (fine paella)
Hake fillet greek style with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.226/772 GT:28 GS:1 HC:97 AZ:36 PROT:33 SAL:2

Buffet de ensalada

Judías verdes con guisantes y zanahorias
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con patatas
Helado y pan
Green beans with peas and carrots
Chicken with fine herbs with potatoes
Ice cream and bread

VE:3.357/803 GT:31 GS:10 HC:82 AZ:29 PROT:48 SAL:1

Buffet de ensalada

Brócoli gratinado
Fajitas de pollo con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Broccoli au gratin
Chicken fajitas with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.168/758 GT:20 GS:20 HC:106 AZ:27 PROT:38 SAL:1

Buffet de ensalada

Alubias estofadas con verduras
Limanda al horno con jardinera
Fruta de temporada y pan integral
Braised beans with vegetables
Baked dab with mixed vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.522/843 GT:19 GS:2 HC:125 AZ:22 PROT:54 SAL:1

Buffet de ensalada

Macarrones con salsa de zanahoria
Rollito de primavera con brócoli aliñado
Fruta y yogur y pan
Macaroni with carrot sauce
Spring roll with dressed broccoli
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.444/824 GT:23 GS:4 HC:135 AZ:47 PROT:25 SAL:1

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
Helado y fruta variada y pan
Minestrone soup with pasta
Orange chicken with cous cous
Ice cream & fruit and bread

VE:3.439/823 GT:12 GS:9 HC:125 AZ:47 PROT:51 SAL:1

Buffet de ensalada

Ensalada hortelana con huevo duro
Ventresca de merluza a la andaluza con calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan
Garden salad with boiled egg
Andalusian style hake with steamed zucchini squash
Seasonal Fruit and bread

VE:1.802/431 GT:12 GS:2 HC:56 AZ:20 PROT:25 SAL:1

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 con panaché de verduras
Fruta y yogur y pan
Rice with chicken & turmeric
Hard boiled eggs with tomato and tuna with boiled vegetables
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.292/788 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:39 SAL:2

Buffet de ensalada

Crema de zanahoria con queso
Limanda al horno con patatas gajo
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream with cheese
Baked dab with potato wedges
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.812/912 GT:44 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:37 SAL:1

Buffet de ensalada

Empedrado de legumbres
Revuelto de atún con judías verdes salteadas
Helado y fruta variada y pan
Bean salad
Scrambled eggs with tuna with sautéed green beans
Ice cream & fruit and bread

VE:5.306/1.269 GT:46 GS:11 HC:139 AZ:54 PROT:76 SAL:2

Buffet de ensalada

Arroz a banda
Croquetas de espinacas con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan
"A banda" rice
Spinach croquettes with carrot & onion
Seasonal Fruit and bread

VE:3.603/862 GT:24 GS:2 HC:131 AZ:29 PROT:27 SAL:2

Pollo certificado Halal