

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  
Croquetas de espinacas con menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan integral  
Vegetables lentils  
Spinach croquettes with vegetable stew  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.201/766 GT:22 GS:2 HC:126 AZ:25 PROT:16 SAL:2

**Buffet de ensalada**  
Crema de calabacín  
Canelones vegetales  
Fruta y yogur y pan  
Zucchini cream  
Vegetables canneloni  
Fruit & Yogurt and bread

VE:2.788/667 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:32 PROT:22 SAL:2

**Buffet de ensalada**  
Hummus  
Fideuá de setas  
Fruta de temporada y pan integral  
Hummus  
Mushroom fideuá  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.828/677 GT:16 GS:2 HC:114 AZ:20 PROT:22 SAL:1

**Buffet de ensalada**  
Judías verdes con guisantes y zanahorias  
Tortilla de patatas  
Helado y pan  
Green beans with peas and carrots  
Spanish omelette  
Ice cream and bread

VE:3.043/728 GT:28 GS:10 HC:91 AZ:30 PROT:29 SAL:1

**Buffet de ensalada**  
Paella de verduras  
Croquetas de espinacas con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan  
Vegetable paella  
Spinach croquettes with sautéed peas  
Seasonal Fruit and bread

VE:3.696/884 GT:25 GS:2 HC:135 AZ:30 PROT:26 SAL:2

**Buffet de ensalada**  
Alubias estofadas con verduras  
Tortilla francesa con jardinera  
Fruta de temporada y pan integral  
Braised beans with vegetables  
French omelette with mixed vegetables  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.225/772 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:22 PROT:40 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.)  
Salchichas veganas con pisto  
Fruta de temporada y pan integral  
Vegetables purée  
Vegan sausages with ratatouille  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.629/629 GT:26 GS:2 HC:84 AZ:24 PROT:41 SAL:4

**Buffet de ensalada**  
Salteado de espinacas con patatas  
Arroz con salsa de tomate  
Helado y fruta variada y pan  
Spinach with potatoes  
Rice with tomato sauce  
Ice cream & fruit and bread

VE:3.402/814 GT:12 GS:7 HC:151 AZ:41 PROT:29 SAL:1

**Buffet de ensalada**  
Ensalada hortelana con huevo duro  
Hamburguesa vegana con calabacín al vapor  
Fruta de temporada y pan  
Garden salad with boiled egg  
Vegan burger with steamed zucchini squash  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.123/508 GT:12 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:17 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 verduras  
Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con panaché de verduras  
Fruta y yogur y pan  
Rice with vegetables  
Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese with boiled vegetables  
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.642/871 GT:24 GS:8 HC:131 AZ:29 PROT:34 SAL:2

**Buffet de ensalada**  
Crema de zanahoria con queso  
Salteado de coliflor con pimentón con patatas gajo  
Fruta de temporada y pan integral  
Carrot cream with cheese  
Cauliflower stir fry with paprika with potato wedges  
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.265/781 GT:37 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:16 SAL:1

**Buffet de ensalada**  
Empedrado de legumbres  
Huevos revueltos con judías verdes salteadas  
Helado y fruta variada y pan  
Bean salad  
Scrambled eggs with sautéed green beans  
Ice cream & fruit and bread

VE:4.796/1.147 GT:38 GS:10 HC:138 AZ:54 PROT:65 SAL:2

**Buffet de ensalada**  
Espirales al pesto  
Croquetas de espinacas con zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada y pan  
Pasta spirals with pesto sauce  
Spinach croquettes with carrot & onion  
Seasonal Fruit and bread

VE:3.770/902 GT:31 GS:3 HC:131 AZ:28 PROT:23 SAL:2

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