

MES: Septiembre 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Buffet de ensalada
Empedrado de alubias
Albóndigas con jardinera
Fruta de temporada y pan
White bean salad
Meatballs with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

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

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

Buffet de ensalada
Hummus
Lomo asado en salsa con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Humus
Roasted tenderloin in gravy with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

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:3.783/905 GT:35 GS:10 HC:108 AZ:23 PROT:41 SAL:1

VE:3.477/832 GT:26 GS:2 HC:126 AZ:17 PROT:21 SAL:1

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

VE:3.584/858 GT:24 GS:5 HC:119 AZ:21 PROT:43 SAL:3

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

16

17

18

19

20

Buffet de ensalada
Brócoli gratinado
Pollo asado con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Broccoli au gratin
Grilled chicken with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

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

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

Buffet de ensalada
Puré de verduras (eco.)
Salchichas frescas al horno con pisto
Fruta de temporada y pan integral
Vegetables purée
Baked fresh sausage with ratatouille
Seasonal Fruit and wholemeal bread

Buffet de ensalada
Salteado de espinacas con patatas con bacon
Pollo a la naranja con verduritas
Helado y fruta variada y pan
Spinach with potatoes with bacon
Orange chicken with vegetables
Ice cream & fruit and bread

VE:2.449/586 GT:11 GS:3 HC:75 AZ:25 PROT:45 SAL:1

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

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

VE:2.893/692 GT:33 GS:7 HC:76 AZ:22 PROT:28 SAL:3

VE:3.092/740 GT:15 GS:9 HC:101 AZ:45 PROT:51 SAL:2

23

24

25

26

27

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

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

Buffet de ensalada
Garbanzos con chorizo y morcilla
Hamburguesa a la plancha con panaché de verduras
Fruta y yogur y pan
Chickpeas with chorizo & blood sausage
Grilled hamburger with boiled vegetables
Fruit & Yogurt and bread

Buffet de ensalada
Crema de zanahoria con queso
Magro en salsa con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream with cheese
Lean pork in sauce with sautéed green beans
Seasonal Fruit and wholemeal bread

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

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

VE:3.172/759 GT:20 GS:7 HC:119 AZ:27 PROT:38 SAL:4

VE:2.650/634 GT:15 GS:2 HC:95 AZ:27 PROT:41 SAL:1

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

30

Buffet de ensalada
Judías verdes con tomate
Revuelto de picadillo con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan
Green beans with tomatoe
Scrambled eggs with meat with carrot & onion
Seasonal Fruit and bread

VE:2.270/543 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:25 PROT:25 SAL:1

SOLO VERDURA Y PROTEINA