

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
Albóndigas con jardinera
Fruta de temporada y pan integral
White bean salad
Meatballs with mixed vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.733/893 GT:36 GS:10 HC:106 AZ:23 PROT:42 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 integral
Zucchini cream
Haddock in sauce with sautéed green beans with onion
Fruit & Yogurt and wholemeal bread

VE:2.947/705 GT:25 GS:5 HC:93 AZ:33 PROT:42 SAL:1

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

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

Buffet de ensalada
Judías verdes con guisantes y zanahorias
Contramuslo de pollo a las finas hierbas con patatas
Fruta de temporada y pan integral
Green beans with peas and carrots
Chicken with fine herbs with potatoes
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.767/662 GT:21 GS:3 HC:76 AZ:22 PROT:46 SAL:1

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

VE:3.118/746 GT:21 GS:20 HC:104 AZ:27 PROT:39 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 integral
Gazpacho
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with dressed broccoli
Fruit & Yogurt and wholemeal bread

VE:3.392/811 GT:19 GS:4 HC:115 AZ:37 PROT:55 SAL:3

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

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

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

VE:3.443/824 GT:16 GS:9 HC:119 AZ:44 PROT:56 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 integral
Garden salad with boiled egg
Andalusian style hake with steamed zucchini squash
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:1.751/419 GT:13 GS:2 HC:54 AZ:20 PROT:26 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

Ensalada-ARROZ INTEGRAL
Arroz con pollo y cúrcuma
Hamburguesa a la plancha con panaché de verduras
Fruta y yogur y pan integral
Rice with chicken & turmeric
Grilled hamburger with boiled vegetables
Fruit & Yogurt and wholemeal bread

VE:3.050/730 GT:19 GS:7 HC:115 AZ:26 PROT:41 SAL:3

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 con judías verdes salteadas
Helado y fruta variada y pan integral
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew with sautéed green beans
Ice cream & fruit and wholemeal bread

VE:4.088/978 GT:28 GS:14 HC:139 AZ:49 PROT:48 SAL:2

Buffet de ensalada
Arroz a banda
Revuelto de picadillo con salteado de verduras
Fruta de temporada y pan integral
"A banda" rice
Scrambled eggs with meat with sautéed vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.110/744 GT:21 GS:5 HC:104 AZ:21 PROT:38 SAL:1

RICO EN FIBRA