

No Carne

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  
Filete de lenguadina al horno con patatas  
Helado y pan  
Green beans with peas and carrots  
Baked sole fillet with potatoes  
Ice cream and bread

VE:3.290/787 GT:31 GS:10 HC:93 AZ:29 PROT:36 SAL:1

**Buffet de ensalada**  
Brócoli gratinado  
Croquetas de espinacas con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan  
Broccoli au gratin  
Spinach croquettes with sautéed peas  
Seasonal Fruit and bread

VE:2.955/707 GT:26 GS:3 HC:98 AZ:33 PROT:19 SAL:2

**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**  
Salteado de espinacas con patatas  
Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con cous cous  
Helado y fruta variada y pan  
Spinach with potatoes  
Grilled hake fillet with garlic and parsley with cous cous  
Ice cream & fruit and bread

VE:3.080/737 GT:10 GS:7 HC:118 AZ:42 PROT:45 SAL:2

**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 verduras  
Huevos duros con tomate y atún con panaché de verduras  
Fruta y yogur y pan  
Rice with vegetables  
Hard boiled eggs with tomato and tuna with boiled vegetables  
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.254/778 GT:18 GS:6 HC:122 AZ:29 PROT:33 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

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