

MES: Septiembre 2024

NEWTON COLLEGE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Buffet de ensalada

Arroz a la napolitana
Albóndigas con jardinera
Fruta de temporada y pan
Napolitan rice
Meatballs with mixed vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.833/917 GT:27 GS:8 HC:134 AZ:19 PROT:36 SAL:1

Buffet de ensalada

Lentejas a la campesina
Hamburguesa completa
Fruta de temporada y pan integral
Vegetables lentils
Hamburger
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.544/848 GT:23 GS:8 HC:139 AZ:21 PROT:34 SAL:2

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
Lomo asado en salsa con verduritas
Fruta de temporada y pan integral
Fideua (fine paella)
Roasted tenderloin in gravy with
vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.159/756 GT:25 GS:3 HC:97 AZ:35 PROT:36 SAL:3

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

16

Buffet de ensalada

Paella de carne
Fajitas de pollo con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan
Meat paella
Chicken fajitas with sautéed peas
Seasonal Fruit and bread

VE:3.692/883 GT:17 GS:19 HC:146 AZ:25 PROT:39 SAL:1

17

Buffet de ensalada

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

VE:3.750/897 GT:24 GS:5 HC:124 AZ:21 PROT:56 SAL:1

18

Buffet de ensalada

Macarrones con salsa de zanahoria
Filete de merluza al horno con vinagreta de
citricos con brócoli aliñado
Fruta y yogur y pan
Macaroni with carrot sauce
Baked hake fillet with citrus vinaigrette with
dressed broccoli
Fruit & Yogurt and bread

VE:3.244/776 GT:19 GS:4 HC:115 AZ:28 PROT:41 SAL:3

19

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

20

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

23

Buffet de ensalada

Macarrones (integrales) con salsa
amatriciana
Merluza empanada (sin huevo) con
calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan
Macaroni (whole grain) with amatriciana
sauce
Breaded hake (egg free) with steamed
zucchini squash
Seasonal Fruit and bread

VE:3.010/720 GT:15 GS:3 HC:107 AZ:22 PROT:38 SAL:2

24

Buffet de ensalada

Olleta de legumbres
Lacón con patatas
Fruta de temporada y pan integral
Legume stew
Lacón pork shoulder
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.958/708 GT:16 GS:3 HC:110 AZ:19 PROT:35 SAL:3

25

Buffet de ensalada

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

VE:3.100/742 GT:18 GS:7 HC:117 AZ:26 PROT:40 SAL:3

26

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

27

Buffet de ensalada

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

VE:4.138/990 GT:27 GS:14 HC:141 AZ:50 PROT:47 SAL:2

30

Buffet de ensalada

Arroz a banda
Lomo adobado con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan
"A banda" rice
Marinated tenderloin with carrot & onion
Seasonal Fruit and bread

VE:2.988/715 GT:12 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:43 SAL:1

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