

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
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
Hamburguesa de pollo con menestra de
verduras salteadas
Fruta de temporada y pan integral
Vegetables lentils
Chicken burger with vegetable stew
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:2.959/708 GT:20 GS:0 HC:105 AZ:17 PROT:29 SAL:1

Pizza sin queso

Crema de calabacín
Pizza con judías verdes salteadas con
cebolla
Fruta de temporada y pan
Zucchini cream
Pizza with sautéed green beans with onion
Seasonal Fruit and bread

VE:3.039/727 GT:18 GS:6 HC:116 AZ:27 PROT:24 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
Fruta de temporada y pan
Green beans with peas and carrots
Chicken with fine herbs with potatoes
Seasonal Fruit and bread

VE:2.817/674 GT:20 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:45 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
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

18

Buffet de ensalada

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

VE:2.926/700 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:21 PROT:38 SAL:2

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
Fruta de temporada y pan
Minestrone soup with pasta
Orange chicken with cous cous
Seasonal Fruit and bread

VE:2.650/634 GT:7 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:44 SAL:1

23

Buffet de ensalada

Macarrones a la napolitana
Ventresca de merluza a la andaluza con
calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan
Napolitan macaroni
Andalusian style hake with steamed
zucchini squash
Seasonal Fruit and bread

VE:3.069/734 GT:17 GS:3 HC:107 AZ:22 PROT:37 SAL:1

24

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

25

Buffet de ensalada

Arroz con pollo y cúrcuma
Hamburguesa de pollo con panaché de
verduras
Fruta de temporada y pan
Rice with chicken & turmeric
Chicken burger with boiled vegetables
Seasonal Fruit and bread

VE:3.142/752 GT:20 GS:0 HC:108 AZ:19 PROT:37 SAL:1

26

Buffet de ensalada

Crema de zanahoria
Magro en salsa con patatas gajo
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream
Lean pork in sauce with potato wedges
Seasonal Fruit and wholemeal bread

VE:3.578/856 GT:42 GS:6 HC:91 AZ:24 PROT:37 SAL:1

27

Cocido sin ternera

Sopa de cocido
Cocido completo con judías verdes
salteadas
Fruta de temporada y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew with sautéed
green beans
Seasonal Fruit and bread

VE:3.349/801 GT:22 GS:7 HC:114 AZ:27 PROT:40 SAL:2

30

Buffet de ensalada

Arroz a banda
Huevos revueltos
Fruta de temporada y pan
"A banda" rice
Scrambled eggs
Seasonal Fruit and bread

VE:2.587/619 GT:6 GS:1 HC:103 AZ:19 PROT:36 SAL:1

Todos los días disponible pan blanco e
integral.