

MES: Mayo 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.353/563 GT:29 GS:9 HC:56 AZ:12 PROT:28 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.429/581 GT:13 GS:3 HC:99 AZ:25 PROT:21 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Three jewel rice Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.805/671 GT:16 GS:3 HC:101 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>
<p>9</p> <p>Sopa de picadillo (sin gluten) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.851/682 GT:27 GS:12 HC:71 AZ:24 PROT:42 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.256/779 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:27 PROT:41 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Valencian-style paella Grilled yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.352/802 GT:22 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:38 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.756/899 GT:35 GS:10 HC:106 AZ:31 PROT:48 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.613/625 GT:26 GS:3 HC:91 AZ:30 PROT:14 SAL:3</p>
<p>16</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.666/877 GT:37 GS:7 HC:107 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanese Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.812/673 GT:17 GS:5 HC:106 AZ:20 PROT:25 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.152/754 GT:32 GS:6 HC:83 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Crema de verduras Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan (sin gluten) Vegetables cream Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.043/728 GT:42 GS:14 HC:77 AZ:27 PROT:24 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.163/757 GT:24 GS:6 HC:104 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.546/609 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:26 PROT:41 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.568/854 GT:28 GS:6 HC:110 AZ:31 PROT:49 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (gluten free)</p> <p>VE:4.167/997 GT:59 GS:20 HC:87 AZ:29 PROT:30 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>
<p>30</p> <p>Patatas estofadas Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.483/594 GT:23 GS:9 HC:69 AZ:12 PROT:32 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Curry rice with chicken Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.797/669 GT:16 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>