

MES: Mayo 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Chicken breast with lettuce, quínoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:2.692/644 GT:16 GS:1 HC:92 AZ:36 PROT:37 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.888/691 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:33 SAL:2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado apto y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.245/537 GT:10 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Crema de verduras Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Pasta (without egg) with say bolognese sauce Fruit and bread</p> <p>VE:3.323/795 GT:22 GS:2 HC:125 AZ:39 PROT:26 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.668/638 GT:7 GS:0 HC:115 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>
<p>16</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.110/744 GT:22 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:35 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanese Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.732/654 GT:10 GS:2 HC:110 AZ:23 PROT:30 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado apto y pan Salmorejo (tomato-based soup) Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.260/780 GT:43 GS:14 HC:86 AZ:34 PROT:23 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.096/741 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:29 PROT:41 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 Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Macaroni (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.241/775 GT:17 GS:1 HC:126 AZ:25 PROT:38 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado apto y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.687/882 GT:43 GS:11 HC:92 AZ:33 PROT:28 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:3.035/726 GT:20 GS:6 HC:115 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>
<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Arroz con pollo al curry Abadejo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Grilled haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:2.730/653 GT:11 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:2</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>