

MES: Mayo 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

**FESTIVO**

3

Crema de verduras  
San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan  
Vegetables cream  
Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot  
Yoghurt and bread

VE:3.214/769 GT:42 GS:8 HC:84 AZ:16 PROT:19 SAL:2

4

Espaguetis a la napolitana  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quinoa (eco) y maíz  
Fruta y pan integral  
Napolitan spaghetti  
French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.634/630 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:28 SAL:1

5

Sopa de fideos  
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Noodle soup  
Beef steak with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:2.257/540 GT:15 GS:3 HC:72 AZ:24 PROT:30 SAL:4

6

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

VE:2.888/691 GT:13 GS:1 HC:110 AZ:18 PROT:33 SAL:2

9

Sopa de picadillo  
Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz  
Postre especial y pan  
Soup with ham & egg bits  
Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad  
Special desserts and bread

VE:2.486/595 GT:16 GS:4 HC:67 AZ:22 PROT:45 SAL:3

10

Crema de zanahoria  
Lomo a la plancha con patatas al vapor  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Grilled tenderloin with steamed potatoes  
Fruit and bread

VE:2.487/595 GT:12 GS:4 HC:92 AZ:30 PROT:28 SAL:2

11

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

VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2

12

Espaguetis con salsa de tomate  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Spaghetti with tomato sauce  
Grilled lean with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:3.211/768 GT:21 GS:5 HC:113 AZ:26 PROT:34 SAL:2

13

Verduras salteadas  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz  
Fruta y pan  
Stir fry vegetables  
Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad  
Fruit and bread

VE:2.546/609 GT:21 GS:1 HC:93 AZ:31 PROT:16 SAL:3

16

Coditos gratinados  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Grilled elbow macaroni  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:3.383/809 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:40 SAL:2

17

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta (eco.) y pan  
Rice with tomato sauce  
Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

VE:2.700/646 GT:11 GS:1 HC:109 AZ:19 PROT:26 SAL:1

18

Verduras salteadas  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta y pan integral  
Stir fry vegetables  
Baked chicken drumsticks with french fries  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.072/735 GT:32 GS:5 HC:76 AZ:30 PROT:41 SAL:2

19

**JORNADA ANDALUZA**

Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido  
Hamburguesa casera con ensalada  
Postre especial y pan  
Salmorejo with serrano ham and boiled egg  
Homemade hamburger with salad  
Special desserts and bread

VE:3.004/719 GT:40 GS:9 HC:68 AZ:30 PROT:30 SAL:4

20

Patatas estofadas  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Stewed potatoes  
Cod delights with lettuce & olives  
Fruit and bread

VE:3.566/853 GT:34 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:21 SAL:1

23

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

VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2

24

Sopa de fideos  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan  
Noodle soup  
Grilled lean with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and bread

VE:2.215/530 GT:16 GS:4 HC:72 AZ:24 PROT:27 SAL:2

25

Macarrones (integrales) con salsa carbonara  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta y pan integral  
Macaroni (whole grain) with carbonara sauce  
Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.403/814 GT:22 GS:2 HC:114 AZ:34 PROT:48 SAL:2

26

Crema de calabacín  
Albóndigas caseras con patatas dado  
Postre especial y pan  
Zucchini cream  
Homemade meatballs with diced potatoes  
Special desserts and bread

VE:3.911/936 GT:49 GS:13 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:1

27

**DIA NACIONAL DEL CELIACO**

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento 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)

VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2

30

Patatas estofadas  
Lomo al ajillo con salteado de verduras  
Yogur y pan  
Stewed potatoes  
Tenderloin with garlic with sautéed vegetables  
Yoghurt and bread

VE:2.416/578 GT:18 GS:7 HC:71 AZ:13 PROT:34 SAL:3

31

Arroz con pollo al curry  
Abadejo a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Curry rice with chicken  
Battered & fried haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)