

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan integral Napolitan spaghetti French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.634/630 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:28 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Three jewel rice Hake and squid meatballs in tomato sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.102/742 GT:15 GS:2 HC:121 AZ:21 PROT:28 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.730/653 GT:22 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:45 SAL:3</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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 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 Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Spaghetti with soy bolognese Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.504/599 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:28 PROT:18 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>16</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.383/809 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:40 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.745/657 GT:12 GS:3 HC:108 AZ:21 PROT:27 SAL:2</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 (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice cream and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.528/844 GT:94 GS:15 HC:89 AZ:32 PROT:27 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.479/593 GT:8 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.403/814 GT:22 GS:2 HC:104 AZ:34 PROT:48 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:4.101/981 GT:54 GS:18 HC:89 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>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) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 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 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES