

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) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with lettuce & carrot Special desserts and bread</p> <p>VE:3.164/757 GT:24 GS:6 HC:105 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quínoa (eco) y maíz Fruta y pan Napolitan spaghetti French omelette with lettuce, quinoa (eco) and corn Fruit and bread</p> <p>VE:2.685/642 GT:9 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:27 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</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Three jewel rice Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.738/655 GT:11 GS:1 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado apto y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.316/554 GT:11 GS:2 HC:70 AZ:28 PROT:41 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 Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.749/897 GT:24 GS:3 HC:129 AZ:26 PROT:43 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>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</p> <p>VE:3.211/768 GT:21 GS:5 HC:113 AZ:26 PROT:34 SAL:2</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</p> <p>VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</p>
<p>16</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.388/811 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:25 PROT:36 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.500/598 GT:9 GS:0 HC:107 AZ:19 PROT:21 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread</p> <p>VE:3.085/738 GT:27 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p>19 JORNADA ANDALUZA</p> <p>Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado apto y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:3.114/745 GT:43 GS:8 HC:72 AZ:36 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 Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>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 de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.341/799 GT:17 GS:1 HC:120 AZ:35 PROT:46 SAL:1</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 DIA NACIONAL DEL CELIACO</p> <p>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)</p> <p>VE:3.114/745 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:24 PROT:25 SAL:2</p>
<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Postre especial y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Special desserts and bread</p> <p>VE:3.028/724 GT:18 GS:6 HC:107 AZ:24 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</p> <p>VE:3.737/894 GT:51 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:37 SAL:1</p>			<p>SIN PLV NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>