

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) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Chicken breast with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.756/659 GT:18 GS:4 HC:87 AZ:10 PROT:41 SAL:1</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</p> <p>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 (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake and squid meatballs in tomato sauce with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.252/778 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:20 PROT:29 SAL:3</p>
<p>9</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Noodle soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread</p> <p>VE:2.658/636 GT:21 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:43 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Pavo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled turkey with steamed potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:2.751/658 GT:6 GS:0 HC:114 AZ:31 PROT:41 SAL:1</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 Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Spaghetti with soy bolognese Fruit and bread</p> <p>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</p> <p>VE:3.220/770 GT:19 GS:0 HC:130 AZ:26 PROT:22 SAL:3</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</p> <p>VE:3.383/809 GT:24 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:40 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>VE:2.700/646 GT:11 GS:1 HC:109 AZ:19 PROT:26 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 con huevo duro Hamburguesa de ternera con ensalada Helado y pan Salmorejo (tomato-based soup) with hard-boiled egg Beef burger with salad Ice cream and bread</p> <p>VE:3.724/891 GT:51 GS:22 HC:83 AZ:31 PROT:37 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</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</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 (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p> <p>VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 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 integral Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p> <p>VE:3.291/787 GT:18 GS:1 HC:118 AZ:35 PROT:47 SAL:1</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</p> <p>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 Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)</p> <p>VE:2.692/644 GT:15 GS:3 HC:114 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>
<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Grilled turkey with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.566/614 GT:12 GS:4 HC:93 AZ:14 PROT:30 SAL:2</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>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>