

MES: Junio 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

6 Salteado de judías verdes
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Sauteed green beans
Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:1.923/460 GT:18 GS:6 HC:207 AZ:12 PROT:34 SAL:2

7 Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.194/764 GT:27 GS:8 HC:95 AZ:22 PROT:39 SAL:2

13 Sopa de picadillo (sin gluten)
Lomo asado con salteado de verduras
Helado y pan (sin gluten)
Broth with ham & egg bits (gluten free)
Grilled tenderloin with sautéed vegetables
Ice cream and bread (gluten free)

VE:2.985/714 GT:32 GS:14 HC:76 AZ:26 PROT:34 SAL:5

14 Patatas estofadas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Chicken breast with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.454/587 GT:15 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:34 SAL:1

20 Empedrado de alubias
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
White bean salad
Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.832/917 GT:34 GS:9 HC:98 AZ:18 PROT:57 SAL:2

21 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Ham omelette with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.239/775 GT:26 GS:5 HC:117 AZ:24 PROT:24 SAL:2

27

28

8 Arroz con pollo
Lacón a la gallega
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with chicken
Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.334/798 GT:20 GS:5 HC:124 AZ:23 PROT:37 SAL:3

15 Pasta (sin gluten) gratinada
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta au gratin (gluten free)
Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.374/807 GT:29 GS:7 HC:122 AZ:30 PROT:23 SAL:2

22 Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2

29

9 Vichyssoise
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Vichyssoise
Grilled turkey with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.642/632 GT:22 GS:6 HC:90 AZ:35 PROT:27 SAL:1

16 Arroz hortelano con legumbres
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Garden rice with legums
Baked hake with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.880/689 GT:18 GS:3 HC:105 AZ:24 PROT:29 SAL:1

23 Crema de verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.470/591 GT:23 GS:6 HC:78 AZ:27 PROT:25 SAL:2

30

1 Crema de calabaza (eco.)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
Helado y pan (sin gluten)
Pumpkin soup (eco.)
Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes
Ice cream and bread (gluten free)

VE:2.959/708 GT:31 GS:12 HC:73 AZ:27 PROT:40 SAL:2

2 Pasta (sin gluten) gratinada
Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta au gratin (gluten free)
Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.253/778 GT:25 GS:6 HC:110 AZ:28 PROT:36 SAL:1

3 Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.411/577 GT:12 GS:2 HC:95 AZ:23 PROT:30 SAL:1

10 Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta au gratin (gluten free)
Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.721/890 GT:138 GS:8 HC:109 AZ:29 PROT:41 SAL:2

17 Crema de zanahoria
Albóndigas caseras con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Homemade meatballs with french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.783/905 GT:48 GS:13 HC:93 AZ:31 PROT:28 SAL:1

COMIDA ESPECIAL APTA