

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Crema de calabaza (eco.) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan integral Pumpkin soup (eco.) Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Ice cream and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.842/680 GT:27 GS:10 HC:73 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>2 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.969/710 GT:12 GS:2 HC:98 AZ:40 PROT:39 SAL:1</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.344/561 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:1</p>	<p>4 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>6 Salteado de judías verdes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed green beans Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.863/685 GT:53 GS:8 HC:209 AZ:13 PROT:36 SAL:1</p>	<p>7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>8 Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan integral Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.217/770 GT:16 GS:3 HC:124 AZ:24 PROT:40 SAL:3</p>	<p>9 JORNADA CLIMÁTICA Vichyssoise Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Vichyssoise Potato pie and legume bolognese Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.231/773 GT:18 GS:4 HC:126 AZ:46 PROT:27 SAL:2</p>	<p>10 Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.122/747 GT:123 GS:3 HC:104 AZ:25 PROT:40 SAL:2</p>	<p>11 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>12 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>13 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.955/707 GT:29 GS:11 HC:73 AZ:27 PROT:37 SAL:5</p>	<p>14 Lentejas (eco) con chorizo Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentils with chorizo Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.906/934 GT:34 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.040/727 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:42 PROT:27 SAL:2</p>	<p>16 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Garden rice with legums Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>17 Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Meatballs in mushroom gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.720/890 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:2</p>	<p>18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>20 Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan White bean salad Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.765/901 GT:29 GS:7 HC:100 AZ:19 PROT:59 SAL:2</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>23 Crema de verduras Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.428/820 GT:39 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:18 SAL:1</p>	<p>24 COMIDA ESPECIAL (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p>28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p>	<p>29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p>30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES