

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
Sauteed green beans
Grilled haddock with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:1.856/444 GT:13 GS:4 HC:209 AZ:13 PROT:36 SAL:2

7 Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.127/748 GT:22 GS:6 HC:97 AZ:23 PROT:41 SAL:1

13 Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras
Helado apto y pan
Pasta soup (without egg)
Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables
Ice-cream (suitable) and bread

VE:2.470/591 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:30 PROT:31 SAL:4

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

VE:3.906/934 GT:34 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:23 SAL:1

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

VE:3.765/901 GT:29 GS:7 HC:100 AZ:19 PROT:59 SAL:2

21 Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with green salad with olives
Fruit and bread

VE:3.030/725 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:29 SAL:1

27

28

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

VE:2.429/581 GT:16 GS:3 HC:76 AZ:31 PROT:39 SAL:2

8 Arroz con pollo
Lacón a la gallega
Fruta y pan integral
Rice with chicken
Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and wholemeal bread

VE:3.217/770 GT:16 GS:3 HC:124 AZ:24 PROT:40 SAL:3

15 Pasta (sin huevo) con tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.462/589 GT:7 GS:0 HC:106 AZ:28 PROT:32 SAL:2

22 Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan integral
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and wholemeal bread

VE:3.185/762 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:1

29

2 Pasta (sin huevo) con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:2.696/645 GT:10 GS:1 HC:105 AZ:24 PROT:34 SAL:2

9 JORNADA CLIMÁTICA
Vichyssoise
Pastel de patata y boloñesa de legumbre
Fruta y pan
Vichyssoise
Potato pie and legume bolognese
Fruit and bread

VE:3.231/773 GT:18 GS:4 HC:126 AZ:46 PROT:27 SAL:2

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

VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 SAL:1

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

VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:28 PROT:27 SAL:2

30

3 Alubias estofadas con verduras
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta (eco.) y pan
Braised beans with vegetables
Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:2.820/675 GT:16 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:41 SAL:1

10 Pasta (sin huevo) con tomate
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled lean with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.955/707 GT:22 GS:5 HC:102 AZ:25 PROT:31 SAL:1

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

VE:3.720/890 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:2

24 COMIDA ESPECIAL APTA