

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
Verduras salteadas
Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Stir fry vegetables
Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.943/704 GT:58 GS:9 HC:51 AZ:16 PROT:34 SAL:2

13
Sopa de picadillo
Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras
Postre especial y pan
Soup with ham & egg bits
Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables
Special desserts and bread

VE:2.712/649 GT:23 GS:6 HC:72 AZ:24 PROT:37 SAL:5

20
Patatas estofadas
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan
Stewed potatoes
Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Yoghurt and bread

VE:2.433/582 GT:14 GS:5 HC:67 AZ:11 PROT:46 SAL:1

27

7
Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Beef steak with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.295/549 GT:17 GS:3 HC:66 AZ:18 PROT:30 SAL:5

14
Patatas estofadas
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Stewed potatoes
Cod delights with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.419/818 GT:32 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:21 SAL:1

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

VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2

28

1
Crema de calabaza (eco.)
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
Postre especial y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes
Special desserts and wholemeal bread

VE:2.599/622 GT:21 GS:5 HC:72 AZ:25 PROT:43 SAL:2

8
Arroz con pollo
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral
Rice with chicken
Grilled tenderloin with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.745/657 GT:11 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:38 SAL:2

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

VE:3.040/727 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:42 PROT:27 SAL:2

22
Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral
Noodle soup
Beef steak with lettuce & carrot
Fruit and wholemeal bread

VE:2.207/528 GT:18 GS:3 HC:70 AZ:24 PROT:31 SAL:4

29

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

VE:2.969/710 GT:12 GS:2 HC:98 AZ:40 PROT:39 SAL:1

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

VE:2.575/616 GT:17 GS:4 HC:92 AZ:36 PROT:29 SAL:1

16
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked hake with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:3.131/749 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:33 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
Verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta (eco.) y pan
Stir fry vegetables
French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:1.697/406 GT:9 GS:1 HC:66 AZ:26 PROT:17 SAL:2

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

VE:3.122/747 GT:123 GS:3 HC:104 AZ:25 PROT:40 SAL:2

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

VE:3.716/889 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:1

24
COMIDA ESPECIAL APTA