

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

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

VE:2.842/680 GT:27 GS:10 HC:73 AZ:27 PROT:43 SAL:2

2

Espirales gratinados  
Filete de ternera con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Spirals au gratin  
Beef steak with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:3.103/742 GT:16 GS:4 HC:95 AZ:40 PROT:40 SAL:3

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

VE:2.344/561 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:1

6

Salteado de judías verdes  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
Sauteed green beans  
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad  
Yoghurt and bread

VE:1.906/456 GT:10 GS:3 HC:208 AZ:13 PROT:38 SAL:1

7

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta (eco.) y pan  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1

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

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

10

Macarrones (integrales) gratinados  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Macaroni (wholemeal) au gratin  
French omelette with lettuce & carrot  
Fruit and bread

VE:2.437/583 GT:13 GS:1 HC:102 AZ:25 PROT:23 SAL:2

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

VE:2.955/707 GT:29 GS:11 HC:73 AZ:27 PROT:37 SAL:5

14

Lentejas (eco) con chorizo  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Lentils with chorizo  
Chicken breast with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread

VE:2.873/687 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 SAL:1

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

16

Arroz hortelano con legumbres  
Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Garden rice with legums  
Grilled lean with lettuce & olives  
Fruit and bread

VE:3.001/718 GT:21 GS:5 HC:104 AZ:25 PROT:28 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

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  
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

22

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan integral  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and wholemeal bread

VE:3.051/730 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 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

24

**COMIDA ESPECIAL APTA**

27

28

29

30