

MES: Junio 2022

COLEGIO: EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>SIN PLV NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>Crema de calabaza (eco.) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado apto y pan Pumpkin soup (eco.) Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.479/593 GT:15 GS:3 HC:78 AZ:31 PROT:38 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p> <p>VE:3.002/718 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:24 PROT:37 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>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</p> <p>VE:2.344/561 GT:7 GS:0 HC:97 AZ:24 PROT:32 SAL:1</p>
<p>6</p> <p>Salteado de judías verdes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Sautéed green beans Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread</p> <p>VE:3.167/758 GT:54 GS:7 HC:226 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.267/782 GT:15 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:39 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>JORNADA CLIMÁTICA Crema de puerros Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Cream of leek Potato pie and legume bolognese Fruit and bread</p> <p>VE:2.805/671 GT:10 GS:1 HC:119 AZ:40 PROT:23 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread</p> <p>VE:3.738/894 GT:127 GS:3 HC:118 AZ:35 PROT:53 SAL:2</p>
<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado apto y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice-cream (suitable) and bread</p> <p>VE:2.541/608 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:30 PROT:33 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>VE:2.873/687 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p> <p>VE:3.096/741 GT:17 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:22 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>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</p> <p>VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>VE:3.720/890 GT:43 GS:11 HC:95 AZ:32 PROT:30 SAL:2</p>
<p>20</p> <p>Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre especial y pan White bean salad Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Special desserts and bread</p> <p>VE:4.069/973 GT:30 GS:6 HC:117 AZ:32 PROT:59 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>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</p> <p>VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:28 PROT:27 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>COMIDA ESPECIAL APTA</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	