

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 romana con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Sauteed green beans
Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.863/685 GT:53 GS:8 HC:209 AZ:13 PROT:36 SAL:1

13 Sopa de fideos
Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras
Helado y pan
Noodle soup
Chicken breast with sautéed vegetables
Ice cream and bread

VE:2.541/608 GT:20 GS:8 HC:71 AZ:26 PROT:37 SAL:3

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

27

7 Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta (eco.) y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.863/685 GT:20 GS:6 HC:85 AZ:21 PROT:42 SAL:1

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

VE:3.906/934 GT:34 GS:3 HC:132 AZ:26 PROT:28 SAL:1

21 Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
French omelette with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.842/680 GT:14 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:21 SAL:1

28

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

8 Arroz con pollo
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan integral
Rice with chicken
Beef steak with salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.824/676 GT:11 GS:2 HC:109 AZ:25 PROT:41 SAL:3

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 cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan integral
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and wholemeal bread

VE:2.922/699 GT:21 GS:6 HC:91 AZ:27 PROT:43 SAL:1

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 **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
Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Vegetables cream
Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

VE:3.428/820 GT:39 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:18 SAL:1

30

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

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 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**