



**C.E.I.P LA ENCINA
 Alérgicos Lácteos**

2 LUNES
Paella de pollo con verduras: guisantes, judías verdes y pimiento
 Chicken and vegetable Paella with peas, green beans and pepper
Merluza a la romana con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Battered hake with mayonnaise and lettuce, tomato, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
857	30,5	30,8	110	111	4,4	402	5,3

3 MARTES
Crema de calabacín
 Courgette cream
Hamburguesa con patatas fritas
 Hamburger with French fries
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
669	28,5	38,6	48,6	250	4,1	371	12,9

4 MIÉRCOLES
Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo picado
 Mince soup with vermicelli, chicken and boiled egg
Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Roast chicken with lettuce, tomato and cucumber salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
521	26,7	26,3	42,9	167	2,6	219	7,7

5 JUEVES
Espirales con tomate y bacon
 Spiral pasta with tomato sauce and bacon
Abadejo empanado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Breaded pollack with lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
775	32,9	22,7	105	127	4,1	372	4,6

6 VIERNES
Lentejas estofadas con zanahoria
 Lentil stew with carrot
Tortilla de patatas con pimientos fritos
 Potato omelette with fried pepper
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
805	38,3	24,3	97,1	310	11	777	7,1

9 LUNES
Coditos con tomate
 Elbow pasta with tomato sauce
Pez espada al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Swordfish in garlic sauce with lettuce, tomato, and carrot salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
814	39,9	27,9	96,3	267	4	348	7,4

10 MARTES
Puré de verduras con acelgas, calabaza, puerro y apio
 Swiss chard, pumpkin, leek and celery purée
Albóndigas en salsa con patatas dado
 Veal meatballs in sauce with dice potatoes
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
580	30,4	29,8	45	252	6,2	412	11,6

11 MIÉRCOLES
Ensalada de judías blancas con hortalizas
 White bean and vegetables salad
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Plain omelette with lettuce, tomato, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
899	43,5	40,1	75,8	375	11,1	956	10

12 JUEVES
Arroz blanco con tomate y huevo picado
 White rice with tomato sauce and mince egg
Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y manzana
 Roast young hake with lettuce, carrot and apple salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
746	27,4	26	97,6	106	3,6	332	4

13 VIERNES
Coliflor rehogada
 Sautéed cauliflower
Muslitos de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Chicken drumsticks with lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
602	27,8	33,5	41,5	98,2	5,2	69,8	12,1

16 LUNES
Tallarines con tomate y bacon
 Tagliatelle with tomato sauce and bacon
Bacalao con tomate y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Cod with tomato sauce and lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
848	40,4	31,9	95,2	263	3,8	357	8

17 MARTES
Ensalada de lentejas
 Lentil salad
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Potato omelette with lettuce, carrot and corn salad
Pan Bread
Melocotón en almíbar
 Peach in syrup

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
878	39,1	44,1	72,1	155	10,7	500	7,4

18 MIÉRCOLES
Judías verdes salteadas
 Sautéed green beans
Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas
 Chicken drumsticks in sauce with French fries
Pan Bread
Fruta del tiempo Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
568	29,4	30,2	39,2	125	3,5	241	7

19 JUEVES
FIESTA DAY-OFF

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
-	-	-	-	-	-	-	-

20 VIERNES
Ensalada variada
 Varied salad
Pizza italiana
 Italian pizza
Fruta del tiempo Seasonal fruit
Refresco: coca-cola (sin cafeína) y naranja
 Soft-drink: coke (without caffeine) and orange

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1114	54	71,2	63,2	767	4	422	32,9

