

C.E.I.P LA ENCINA
Alérgicos Lácteos y Huevo



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 plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Grilled hake 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 |
|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| 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 y pollo
 Mince soup with vermicelli and chicken
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 a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Grilled 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
Muslitos de pollo con pimientos fritos
 Chicken drumsticks 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
Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 Grilled chicken fillet 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
 White rice with tomato sauce
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
Hamburguesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Hamburger 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 |

