



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



**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  
**Lomo de cerdo al horno con patatas fritas**  
 Roast pork with French fries  
**Pan Bread**  
**Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk**

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**  
**Natillas de chocolate**  
 Chocolate custard

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, bacon y queso**  
 Spiral pasta with tomato sauce, bacon and cheese  
**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**  
**Judías verdes rehogadas**  
 Sautéed green beans  
**Tortilla de patatas con pimientos fritos**  
 Potato omelette with fried pepper  
**Pan Bread**  
**Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk**

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 gratinados con queso**  
 Elbow pasta with tomato sauce and grated cheese  
**Pez espada al ajillo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y jamón**  
 Swordfish in garlic sauce with lettuce, tomato, carrot and ham salad  
**Pan Bread**  
**Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk**

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**  
**Helado**  
 Ice cream

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	f. Carb (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
680	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 de jamón con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz**  
 Ham omelette with lettuce, tomato, carrot and corn salad  
**Pan Bread**  
**Pan integral**  
 Whole-grain bread  
**Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk**

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  
**Jamón braseado con puré de patatas**  
 Braised pork with mashed 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
602	27,8	33,5	41,5	98,2	5,2	69,8	12,1

**16 LUNES**  
**Tallarines a la carbonara con bechamel y bacon**  
 Tagliatelle with white 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 y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk**

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**  
**Arroz blanco con tomate**  
 White rice with tomato sauce  
**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 con jamón**  
 Sautéed green beans with ham  
**Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas**  
 Chicken drumsticks in sauce with French fries  
**Pan Bread**  
**Pan integral**  
 Whole-grain 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**  
**Entremeses variados: chorizo, salchichón, queso y jamón york**  
 Starters: chorizo, salchichon, cheese and boiled ham  
**Pizza italiana**  
 Italian pizza  
**Bombón helado**  
 Chocolate ice cream  
**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

