

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN HUEVO NI FS					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan	VE: 695 HC: 80 PROT: 32 GT: 28
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado apto y pan	14 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 676 HC: 77 PROT: 30 GT: 27
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Salchichas con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 693 HC: 80 PROT: 32 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
BAJO EN GRASAS					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz blanco Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta y pan	7 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con champiñones Yogur desnatado y pan	VE: 632 HC: 78 PROT: 31 GT: 21
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada Fruta y pan	11 Arroz blanco Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre especial y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 651 HC: 77 PROT: 29 GT: 24
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	18 Espaguetis salteados Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz blanco Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Salchichas con ensalada Postre especial y pan	21	VE: 626 HC: 79 PROT: 29 GT: 24
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten)	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	7 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan (sin gluten)	VE: 740 HC: 83 PROT: 31 GT: 32
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta y pan (sin gluten)	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan (sin gluten)	13 Pasta (sin gluten) con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado y pan (sin gluten)	14 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)	VE: 754 HC: 81 PROT: 28 GT: 34
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	18 Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten)	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Salchichas con patatas chips Postre especial y pan (sin gluten)	21	VE: 739 HC: 84 PROT: 31 GT: 35
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan	VE: 712 HC: 84 PROT: 34 GT: 28
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado apto y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza empanada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 730 HC: 84 PROT: 29 GT: 31
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 785 HC: 97 PROT: 35 GT: 34
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN FS NI MARISCO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan	VE: 712 HC: 84 PROT: 34 GT: 28
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado apto y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza empanada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 730 HC: 84 PROT: 29 GT: 31
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 785 HC: 97 PROT: 35 GT: 34
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan	VE: 691 HC: 79 PROT: 32 GT: 28
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado apto y pan	14 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 676 HC: 77 PROT: 30 GT: 27
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Salchichas con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 693 HC: 80 PROT: 32 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz con salsa de tomate Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con champiñones Yogur de soja y pan	VE: 692 HC: 82 PROT: 30 GT: 27
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado apto y pan	14 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 676 HC: 77 PROT: 30 GT: 27
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 Puré de verduras Bistec a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 693 HC: 80 PROT: 33 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones Yogur y pan	VE: 748 HC: 83 PROT: 38 GT: 31
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado y pan	14 Sopa de estrellas Bistec a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 701 HC: 81 PROT: 29 GT: 28
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 767 HC: 97 PROT: 36 GT: 32
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PESCADO NI MARISCO					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con guisantes Fruta y pan	6 Arroz a la milanesa Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones Yogur y pan	VE: 748 HC: 83 PROT: 38 GT: 31
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado y pan	14 Sopa de estrellas Bistec a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 701 HC: 81 PROT: 29 GT: 28
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan	19 Arroz a la milanesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 767 HC: 97 PROT: 36 GT: 32
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN PLV NI SOJA					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones Postre especial y pan	VE: 693 HC: 86 PROT: 34 GT: 27
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Postre especial y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza empanada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 723 HC: 85 PROT: 32 GT: 32
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Bistec a la plancha con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 719 HC: 85 PROT: 34 GT: 31
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
RICA EN FIBRA. NO ASTRINGENTE.					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada de tomate Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Puré de verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Fruta y pan	7 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con champiñones Fruta y pan	VE: 633 HC: 75 PROT: 30 GT: 23
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada Fruta y pan	11 Ensalada completa Revuelto de jamón york con ensalada mixta Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 626 HC: 68 PROT: 29 GT: 26
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	18 Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Ensalada completa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con ensalada Postre especial y pan	21	VE: 687 HC: 80 PROT: 33 GT: 30
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de legumbres Chuleta de Sajonia con ensalada Fruta y pan	4 Puré de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	5 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con guisantes Fruta y pan	6 Arroz blanco Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan	7 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con champiñones Yogur y pan	VE: 670 HC: 79 PROT: 31 GT: 23
10 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	11 Arroz blanco Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con zanahoria al vapor Fruta y pan	13 Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado y pan	14 Sopa de estrellas Filete de merluza empanada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	VE: 696 HC: 84 PROT: 28 GT: 27
17 Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	18 Espaguetis salteados Filete de merluza con champiñones Fruta y pan	19 Arroz blanco Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta y pan	20 COMIDA ESPECIAL Puré de verduras Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan	21	VE: 730 HC: 92 PROT: 32 GT: 28
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0