

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	10 Crema de calabacín con queso Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Crema de verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan	12 Sopa de picadillo Revuelto de jamón york y queso con patatas fritas Fruta y pan	13 Coditos con boloñesa de chorizo Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan	VE: 2572/615 GT: 24 GS: 5 HC: 74 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con arroz Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	17 Arroz con pollo Tortilla de patatas con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan	18 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral	19 Espaguetis a la amatriciana Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan	20 Crema de verduras Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan	VE: 2794/668 GT: 27 GS: 4 HC: 80 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 2
23 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan	24 Crema de legumbres Salteado de pollo con patatas fritas Natillas y pan	25 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan	26 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan	27 Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan	VE: 2756/659 GT: 23 GS: 3 HC: 89 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2
30 Espaguetis boloñesa (zanahoria, carne picada mixta, tomate, ajo, pimiento, cebolla) Rabas a la andaluza con ensalada Fruta y pan					VE: 2725/652 GT: 23 GS: 2 HC: 90 AZ: 19 PROT: 22 SAL: 1