

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, LACTOSA, LEGUMBRES Y PESCADO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Pasta (sin gluten ) con tomate Revuelto de jamón york Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 3036/726 GT: 24 GS: 7 HC: 86 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	5 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	6 Crema de verduras Estofado de ternera con pasta (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten)	7 Sopa de pasta (sin gluten) Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2379/569 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas Fruta y pan (sin gluten)	14 Pasta (sin gluten ) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con escalivada Fruta y pan (sin gluten)	15 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2762/661 GT: 22 GS: 6 HC: 86 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
18 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	19 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten ) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten)	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	22 Patatas estofadas Huevos con tomate Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2631/629 GT: 23 GS: 6 HC: 78 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 3
25 Pasta (sin gluten ) con tomate Pavo a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Postre especial y pan (sin gluten)	27 Patatas estofadas Filetes rusos caseros con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	28 Crema de verduras Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	29 Sopa de picadillo (sin gluten) Tortilla francesa con tomate al horno Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2347/561 GT: 17 GS: 4 HC: 75 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GLUTEN, PLV, PESCADO Y HUEVO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Pasta (sin gluten ) con tomate Pavo a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 3095/740 GT: 23 GS: 6 HC: 90 AZ: 31 PROT: 48 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	6 Crema de verduras Estofado de ternera con pasta (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten)	7 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	8 Crema de brócoli Pavo a la plancha con ensalada de tomate Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2824/676 GT: 25 GS: 6 HC: 84 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	14 Pasta (sin gluten ) con tomate Pechuga de pollo a la plancha con escalivada Fruta y pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2926/700 GT: 22 GS: 6 HC: 93 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 1
18 Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	19 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten ) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten)	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	22 Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2846/681 GT: 23 GS: 6 HC: 84 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
25 Pasta (sin gluten ) con tomate Pavo a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Postre especial y pan (sin gluten)	27 Patatas estofadas Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	28 Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	29 Sopa de pasta (sin gluten) Magro con tomate al horno Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2695/645 GT: 22 GS: 5 HC: 81 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Macarrones (sin gluten) boloñesa Revuelto de jamón york Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2327/557 GT: 16 GS: 5 HC: 73 AZ: 10 PROT: 30 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan (sin gluten)	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan (sin gluten)	6 Crema de verduras Estofado de ternera con pasta (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten)	7 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	VE: 2862/685 GT: 26 GS: 6 HC: 84 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	14 Pasta (sin gluten) gratinada Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten)	VE: 3023/723 GT: 25 GS: 7 HC: 98 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1
18 Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	19 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten) al pesto Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan (sin gluten)	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	22 Patatas estofadas Huevos con tomate con atún Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2861/684 GT: 28 GS: 6 HC: 78 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
25 Pasta (sin gluten) con tomate Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan (sin gluten)	27 Patatas estofadas con costillas Filetes rusos caseros con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	28 Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	29 Sopa de picadillo (sin gluten) Revuelto de queso con tomate al horno Postre lácteo y pan (sin gluten)	VE: 2797/669 GT: 23 GS: 6 HC: 80 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Macarrones a la boloñesa Revuelto de jamón york Yogur y pan	VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 86 AZ: 11 PROT: 35 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan	6 Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan	VE: 3142/752 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	14 Espirales gratinados Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan	VE: 3341/799 GT: 25 GS: 6 HC: 110 AZ: 32 PROT: 40 SAL: 2
18 Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	20 Espaguetis ( integrales ) con salsa pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22 Lentejas a la riojana Gratén de huevos con atún Yogur y pan	VE: 3256/779 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3
25 Espaguetis a la carbonara Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan	27 Patatas estofadas con costillas Filetes rusos con salsa de tomate Fruta y pan	28 Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan	29 Sopa de picadillo Revuelto de queso con tomate provenzal Postre lácteo y pan	VE: 3061/732 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS NI MARISCO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Macarrones a la boloñesa Revuelto de jamón york Yogur y pan	VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 86 AZ: 11 PROT: 35 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al horno con guisantes Fruta y pan	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan	6 Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan	VE: 3128/748 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	14 Espirales gratinados Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan	VE: 3341/799 GT: 25 GS: 6 HC: 110 AZ: 32 PROT: 40 SAL: 2
18 Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	20 Espaguetis ( integrales ) con salsa pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22 Lentejas a la riojana Gratén de huevos con atún Yogur y pan	VE: 3256/779 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3
25 Espaguetis a la carbonara Ventresca de merluza a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan	27 Patatas estofadas con costillas Filetes rusos con salsa de tomate Fruta y pan	28 Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan	29 Sopa de picadillo Revuelto de queso con tomate provenzal Postre lácteo y pan	VE: 3016/722 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3



MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN GUISANTE, GARBANZOS Y LENTEJAS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Macarrones a la boloñesa Revuelto de jamón york Yogur y pan	VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 86 AZ: 11 PROT: 35 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan	6 Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan integral	7 Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan	VE: 2926/700 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas Fruta y pan integral	14 Espirales gratinados Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan	VE: 3314/793 GT: 25 GS: 6 HC: 111 AZ: 32 PROT: 40 SAL: 2
18 Arroz con salchichas y tomate Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	19 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	20 Espaguetis ( integrales) con salsa pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22 Patatas estofadas Gratén de huevos con atún Yogur y pan integral	VE: 3101/742 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
25 Espaguetis a la carbonara Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan integral	27 Patatas estofadas con costillas Filetes rusos caseros con salsa de tomate Fruta y pan	28 Crema de verduras Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	29 Sopa de picadillo Revuelto de queso con tomate provenzal Postre lácteo y pan	VE: 3050/730 GT: 23 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

1

Pasta (sin huevo) con tomate  
Pavo a la plancha con ensalada  
Yogur y pan

VE: 2362/565  
GT: 10  
GS: 3  
HC: 84  
AZ: 13  
PROT: 33  
SAL: 2

4

Arroz a la napolitana  
Filete de merluza al horno con guisantes  
Fruta y pan

5

Crema de alubias  
Contramuslo de pollo al horno con ensalada  
Yogur y pan

6

Crema de verduras  
Estofado de ternera con pasta (sin huevo)  
Fruta y pan integral

7

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan

8

Crema de brócoli  
Pavo a la plancha con ensalada de tomate  
Postre lácteo y pan

VE: 3031/725  
GT: 22  
GS: 5  
HC: 98  
AZ: 26  
PROT: 36  
SAL: 2

11

**FESTIVO**

12

**FESTIVO**

13

Arroz salteado al ajillo  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta y pan integral

14

Pasta (sin huevo) con tomate  
Abadejo al horno con escalivada  
Fruta y pan

15

Alubias estofadas con verduras  
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Postre lácteo y pan

VE: 3120/746  
GT: 20  
GS: 5  
HC: 112  
AZ: 27  
PROT: 40  
SAL: 2

18

Paella de verduras  
Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta y pan

19

Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan

20

Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate  
Postre lácteo y pan

21

Crema de calabaza  
Estofado de pavo con champiñones  
Fruta y pan

22

Lentejas a la riojana  
Magro a la plancha con ensalada  
Yogur y pan integral

VE: 3091/740  
GT: 21  
GS: 5  
HC: 99  
AZ: 23  
PROT: 42  
SAL: 2

25

Pasta (sin huevo) con tomate  
Palometa al horno con salsa de tomate  
Fruta y pan

26

Crema de alubias  
Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
Yogur y pan integral

27

Patatas estofadas con costillas  
Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate  
Fruta y pan

28

Crema de verduras  
Lomo en salsa con guisantes salteados  
Fruta y pan

29

Sopa de pasta (sin huevo)  
Magro con tomate provenzal  
Postre lácteo y pan

VE: 2934/702  
GT: 20  
GS: 5  
HC: 95  
AZ: 24  
PROT: 40  
SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1	Macarrones a la boloñesa Revuelto de jamón york Yogur y pan	VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 86 AZ: 11 PROT: 35 SAL: 2					
4	5	6	7	8	Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con guisantes Fruta y pan	Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan	Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	8	Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan	VE: 3126/748 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
11	12	13	14	15	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral	Espirales gratinados Pechuga de pollo a la plancha con escalivada Fruta y pan	15	Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan	VE: 3118/746 GT: 22 GS: 5 HC: 105 AZ: 33 PROT: 37 SAL: 2
18	19	20	21	22	Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	Espaguetis ( integrales ) con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan	Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22	Lentejas a la riojana Gratén de huevos Yogur y pan integral	VE: 3115/745 GT: 25 GS: 6 HC: 96 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
25	26	27	28	29	Espaguetis a la carbonara Pavo a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan	Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan integral	Patatas estofadas con costillas Filetes rusos con salsa de tomate Fruta y pan	Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan	29	Sopa de picadillo Revuelto de queso con tomate provenzal Postre lácteo y pan	VE: 2996/717 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3



MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york Yogur de soja y pan	VE: 2488/595 GT: 12 GS: 1 HC: 82 AZ: 12 PROT: 38 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan	5 Crema de alubias Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur de soja y pan	6 Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan integral	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre especial y pan	VE: 3105/743 GT: 23 GS: 4 HC: 102 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral	14 Espirales con tomate Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre especial y pan	VE: 3222/771 GT: 20 GS: 5 HC: 116 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2
18 Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	19 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	20 Espaguetis ( integrales ) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22 Lentejas a la riojana Huevos con tomate con atún Yogur de soja y pan integral	VE: 3194/764 GT: 25 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 2
25 Espaguetis con salsa de tomate Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan	26 Crema de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur de soja y pan integral	27 Patatas estofadas Filetes rusos con salsa de tomate Fruta y pan	28 Crema de verduras Lomo en salsa con guisantes salteados Fruta y pan	29 Sopa de picadillo Tortilla francesa con tomate provenzal Postre especial y pan	VE: 2840/679 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV NI LEGUMBRES. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>				1 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york Postre especial y pan	VE: 2847/681 GT: 15 GS: 3 HC: 102 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 2
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre especial y pan	6 Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan integral	7 Sopa de fideos Magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Crema de brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre especial y pan	VE: 2648/633 GT: 16 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 3
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 Arroz salteado al ajillo Albóndigas Fruta y pan integral	14 Espirales con tomate Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan	15 Crema de verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre especial y pan	VE: 3058/732 GT: 21 GS: 5 HC: 109 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
18 Arroz con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	19 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	20 Espaguetis ( integrales ) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan	21 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan	22 Patatas estofadas Huevos con tomate con atún Postre especial y pan integral	VE: 3004/719 GT: 24 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
25 Espaguetis con salsa de tomate Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Postre especial y pan integral	27 Patatas estofadas Filetes rusos caseros con salsa de tomate Fruta y pan	28 Crema de verduras Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	29 Sopa de picadillo Tortilla francesa con tomate provenzal Postre especial y pan	VE: 2588/619 GT: 14 GS: 2 HC: 92 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3