

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p>1</p> <p>Macarrones a la boloñesa Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 5410/1294 GT: 79 GS: 12 HC: 126 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p>4</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Alubias pintas a la riojana Contramuslo de pollo al horno con ensalada caprese Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Brócoli con bacon Tortilla de patatas con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2909/696 GT: 18 GS: 4 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>11</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Espirales gratinados Abadejo al horno con escalivada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3520/842 GT: 31 GS: 6 HC: 114 AZ: 32 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>18</p> <p>Paella de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Gratén de huevos con atún Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3229/773 GT: 27 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis a la carbonara Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Pollo empanado con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con costillas Filetes rusos con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de picadillo Revuelto de queso con tomate provenzal Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3048/729 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses