

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3118/746 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3112/745 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">JORNADA MEXICANA</p> <p>Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2967/710 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2979/713 GT: 19 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>VE: 3030/725 GT: 14 GS: 3 HC: 113 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES