

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 Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Jamonicos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres 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 Carne con Arroz 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 Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta 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 Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p style="text-align: center;">JORNADA MEXICANA</p> <p>Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3288/787 GT: 30 GS: 8 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3320/794 GT: 22 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 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 Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</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