

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con escalivada Yogur y pan	VE: 3073/735 GT: 20 GS: 4 HC: 105 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan	VE: 3112/745 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2967/710 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 2979/713 GT: 19 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			SIN BACALAO	VE: 3030/725 GT: 14 GS: 3 HC: 113 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin gluten) con tomate Jamonicos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	4 Sopa de pasta (sin gluten) Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con escalivada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2687/643 GT: 21 GS: 5 HC: 82 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	9 FESTIVO	10 Pasta (sin gluten) al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de ternera con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2396/573 GT: 18 GS: 4 HC: 78 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten)	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas Postre especial y pan (sin gluten)	17 Crema de calabacín Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	18 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2728/653 GT: 24 GS: 5 HC: 83 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
22 Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Postre especial y pan (sin gluten)	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de zanahoria Albóndigas Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2538/607 GT: 20 GS: 5 HC: 80 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	30 Sopa de pasta (sin gluten) Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)			SIN GLUTEN, LACTOSA, LEGUMBRES Y PESCADO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2067/494 GT: 7 GS: 1 HC: 82 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin gluten) con tomate Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	4 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con escalivada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2709/648 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	9 FESTIVO	10 Pasta (sin gluten) al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2687/643 GT: 21 GS: 5 HC: 86 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten)	16 Crema de alubias pintas Magro a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	18 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2844/680 GT: 22 GS: 5 HC: 87 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
22 Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones Postre especial y pan (sin gluten)	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2765/662 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	30 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)			SIN GLUTEN, PLV, PESCADO Y HUEVO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2767/662 GT: 16 GS: 4 HC: 97 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (sin gluten)	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	4 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2385/571 GT: 19 GS: 4 HC: 74 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	9 FESTIVO	10 Pasta (sin gluten) al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2746/657 GT: 23 GS: 6 HC: 84 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten)	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan (sin gluten)	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	18 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2790/668 GT: 23 GS: 5 HC: 85 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2599/622 GT: 20 GS: 6 HC: 79 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten)	30 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten)			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2792/668 GT: 16 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 3118/746 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan	VE: 3112/745 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2904/695 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 2979/713 GT: 19 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3030/725 GT: 14 GS: 3 HC: 113 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 3118/746 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan	VE: 3112/745 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2904/695 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Bacalao con tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3113/745 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			SIN FS, MARISCO	VE: 2964/709 GT: 13 GS: 3 HC: 112 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 2830/677 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan	VE: 2796/669 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2904/695 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan	24 Pasta con salsa de tomate Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 2893/692 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con salteado de verduras Fruta y pan	30 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan			SIN GUISANTE, GARBANZOS Y LENTEJAS	VE: 2337/559 GT: 6 GS: 0 HC: 99 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 4

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 3146/753 GT: 18 GS: 3 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan	VE: 3414/817 GT: 28 GS: 6 HC: 105 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo ni queso) napolitana Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2772/663 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones Yogur y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3036/726 GT: 19 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3097/741 GT: 14 GS: 3 HC: 115 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con escalivada Yogur y pan	VE: 3073/735 GT: 20 GS: 4 HC: 105 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan	VE: 2977/712 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2941/704 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Filete de ternera con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3011/720 GT: 20 GS: 5 HC: 99 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3058/731 GT: 16 GS: 5 HC: 112 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur de soja y pan	VE: 3055/731 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan	VE: 3099/741 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Crema de alubias pintas Tortilla de patatas Yogur de soja y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2857/684 GT: 19 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Yogur de soja y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	VE: 2992/716 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3030/725 GT: 14 GS: 3 HC: 113 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Fruta y pan	VE: 2810/672 GT: 15 GS: 2 HC: 102 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2825/676 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2881/689 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	24 Pasta con salsa de tomate Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Crema de verduras Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	VE: 2940/703 GT: 16 GS: 3 HC: 106 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con salteado de verduras Fruta y pan	30 Sopa de pasta Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan			SIN PLV, LEGUMBRES	VE: 2337/559 GT: 6 GS: 0 HC: 99 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 4