

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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3288/787 GT: 30 GS: 8 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3320/794 GT: 22 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 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 ALUBIAS BLANCAS. 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 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 ensalada de lechuga y maíz 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 desnatado y pan	VE: 2817/674 GT: 12 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre especial y pan	VE: 2865/685 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
15 Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2550/610 GT: 15 GS: 3 HC: 86 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur desnatado y pan	VE: 2816/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2966/709 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 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 desnatado y pan	VE: 2743/656 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre especial y pan	VE: 2849/681 GT: 16 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
15 Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Lomo a la plancha con verduras Postre especial	VE: 2496/597 GT: 16 GS: 3 HC: 85 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
22 Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pavo a la plancha con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur desnatado y pan	VE: 2727/652 GT: 13 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan			BAJO EN GRASA, POLLO Y PLATANO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2966/709 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones 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 ensalada de lechuga y maíz 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: 2831/677 GT: 13 GS: 2 HC: 102 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre especial y pan	VE: 2865/685 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 38 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 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur de soja y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial	VE: 2497/597 GT: 12 GS: 2 HC: 88 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
22 Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur de soja y pan	VE: 2827/676 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan			BAJO EN GRASA SIN LACTOSA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2966/709 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur desnatado y pan</p>	<p>VE: 2817/674 GT: 12 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre especial y pan</p>	<p>VE: 2865/685 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur desnatado y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial</p>	<p>VE: 2550/610 GT: 15 GS: 3 HC: 86 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur desnatado y pan</p>	<p>VE: 2816/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan</p>			<p>BAJO EN GRASAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 2966/709 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan</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</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa Yogur y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial</p>	<p>VE: 3224/771 GT: 27 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</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</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</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>

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin gluten) con tomate Jamoncitos 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 Verduras salteadas Bacalao al pil pil con escalivada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2398/574 GT: 19 GS: 4 HC: 70 AZ: 27 PROT: 34 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 a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2539/607 GT: 21 GS: 5 HC: 76 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2
15 Verduras salteadas Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten)	16 Alubias pintas a la riojana Lomo 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2558/612 GT: 22 GS: 5 HC: 72 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Verduras salteadas Pavo a la plancha con champiñones Postre especial y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2346/561 GT: 19 GS: 5 HC: 68 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
29 Crema de verduras 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)			SIN GLUTEN, HUEVO, PLV, FS, ARROZ, MALTA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2475/592 GT: 17 GS: 4 HC: 80 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin gluten) con tomate Jamoncitos 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 Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2606/623 GT: 20 GS: 4 HC: 79 AZ: 23 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 Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	VE: 2700/646 GT: 21 GS: 5 HC: 85 AZ: 24 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 Alubias pintas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2724/652 GT: 22 GS: 6 HC: 80 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Brócoli salteado 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: 2777/664 GT: 21 GS: 6 HC: 86 AZ: 23 PROT: 35 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)			SIN GLUTEN NI HUEVO. 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 Pasta (sin gluten) con tomate Jamoncitos 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) Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2679/641 GT: 20 GS: 4 HC: 83 AZ: 26 PROT: 35 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 a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Judías verdes con tomate 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: 2700/646 GT: 21 GS: 5 HC: 85 AZ: 24 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 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2889/691 GT: 24 GS: 5 HC: 87 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Brócoli salteado 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: 2666/638 GT: 20 GS: 5 HC: 85 AZ: 25 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 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Jamoncitos 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 a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten)	VE: 2700/646 GT: 21 GS: 5 HC: 85 AZ: 24 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 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2830/677 GT: 24 GS: 5 HC: 83 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten)	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan (sin gluten)	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	25 Brócoli salteado 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: 2739/655 GT: 21 GS: 6 HC: 85 AZ: 22 PROT: 34 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3224/771 GT: 27 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3320/794 GT: 22 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan	VE: 2924/699 GT: 19 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3288/787 GT: 30 GS: 8 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3139/751 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2422/579 GT: 6 GS: 0 HC: 99 AZ: 26 PROT: 34 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan	VE: 2924/699 GT: 19 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Verduras salteadas Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3043/728 GT: 29 GS: 8 HC: 90 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3139/751 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan			SIN GARBANZOS NI ALUBIAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2422/579 GT: 6 GS: 0 HC: 99 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con 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 Filete de ternera con escalivada Yogur y pan	VE: 3029/725 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 2957/707 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana 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) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2947/705 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3199/765 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan			SIN HUEVO, PESCADO NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3072/735 GT: 14 GS: 3 HC: 114 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con tomate 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 fideos (sin gluten ni huevo) Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con escalivada Yogur y pan	VE: 2741/656 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 2957/707 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana 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) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2947/705 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
22 Patatas estofadas Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3124/747 GT: 19 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan			SIN HUEVO, FS, LENTEJAS Y PESCADO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3072/735 GT: 14 GS: 3 HC: 114 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con 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: 3015/721 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3120/746 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 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 Alubias pintas a la riojana 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) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2882/690 GT: 18 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3125/748 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan			SIN HUEVO,FS,MARISCO, PLATANO Y PERA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3062/732 GT: 14 GS: 3 HC: 115 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con tomate 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 pasta (sin 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: 2709/648 GT: 15 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza 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 (sin huevo) Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan	VE: 2863/685 GT: 21 GS: 4 HC: 92 AZ: 28 PROT: 33 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 Verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan	17 Crema de calabacín Filete de ternera con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2643/632 GT: 16 GS: 3 HC: 88 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Filete de ternera con verduras Yogur y pan	VE: 2694/645 GT: 15 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Sopa de pasta (sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan			SIN HUEVO, LEGUMBRES, FS Y SOJA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2341/560 GT: 6 GS: 0 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con 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: 3015/721 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3120/746 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 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 Alubias pintas a la riojana 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) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2882/690 GT: 18 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3157/755 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 41 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 Pasta (sin huevo) con 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: 3015/721 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3120/746 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 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 Alubias pintas a la riojana 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) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2882/690 GT: 18 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3157/755 GT: 20 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 41 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

No huevo/ No pescado

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Jamonicitos de pollo asados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Sopa de verduras con fideos (sin gluten ni huevo) Pavo a la plancha con champiñones Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con escalivada Yogur y pan</p>	<p>VE: 3029/725 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan</p>	<p>VE: 2957/707 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan</p>	<p>VE: 2947/705 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salchichas Pavo a la plancha con champiñones Postre lácteo y pan</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</p>	<p>VE: 3199/765 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>VE: 3072/735 GT: 14 GS: 3 HC: 114 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Pasta (sin huevo) con 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 de soja y pan	VE: 3002/718 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre especial y pan	VE: 3120/746 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 29 PROT: 36 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 Alubias pintas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada Yogur de soja y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	18 Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan	19 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 2872/687 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 39 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 Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur de soja y pan	VE: 3013/721 GT: 18 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
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 salsa de tomate 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 fideos 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: 2752/658 GT: 16 GS: 2 HC: 93 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza 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 fideos Filete de ternera con ensalada Postre especial y pan	VE: 2958/708 GT: 20 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa Yogur de soja 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 3204/766 GT: 24 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas Yogur de soja y pan	VE: 2729/653 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan			SIN LACTOSA, GARBANZOS, LENTEJAS, GUISANTES, FS Y JV Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2341/560 GT: 6 GS: 0 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con salsa de tomate 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 Yogur de soja y pan	VE: 2756/659 GT: 16 GS: 2 HC: 93 AZ: 23 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa Yogur de soja 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 3204/766 GT: 24 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas Yogur de soja y pan	VE: 2911/696 GT: 17 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			SIN LACTOSA, LENTEJAS, GUISANTES Y AGUACATE Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2949/705 GT: 14 GS: 3 HC: 110 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones 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 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: 3044/728 GT: 18 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Crema de verduras Tiras de pollo y verduras Postre especial y pan	VE: 3204/766 GT: 24 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones Postre especial y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli salteado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur de soja y pan	VE: 2975/712 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 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 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de fideos Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 2826/676 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 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 a la andaluza 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 fideos Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan	VE: 2958/708 GT: 20 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Verduras salteadas Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 2979/713 GT: 26 GS: 8 HC: 93 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
22 Patatas estofadas Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas Yogur y pan	VE: 3074/735 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2341/560 GT: 6 GS: 0 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 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 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3051/730 GT: 23 GS: 8 HC: 100 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3113/745 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Ventresca 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: 2995/716 GT: 13 GS: 3 HC: 113 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, 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 Filete de ternera con escalivada Yogur y pan	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 38 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 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3019/722 GT: 19 GS: 4 HC: 104 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3116/745 GT: 24 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3187/763 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan			SIN PESCADO, MARISCO, FS, CACAHUETE Y ARANDANOS Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3005/719 GT: 13 GS: 3 HC: 112 AZ: 28 PROT: 40 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 Filete de ternera con escalivada Yogur y pan	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 38 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 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3019/722 GT: 19 GS: 4 HC: 104 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3116/745 GT: 24 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3187/763 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo 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: 3005/719 GT: 13 GS: 3 HC: 112 AZ: 28 PROT: 40 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 Filete de ternera con escalivada Yogur y pan	VE: 3131/749 GT: 21 GS: 4 HC: 104 AZ: 24 PROT: 38 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 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3019/722 GT: 19 GS: 4 HC: 104 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3116/745 GT: 24 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3187/763 GT: 20 GS: 5 HC: 107 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo 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: 3005/719 GT: 13 GS: 3 HC: 112 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de ternera 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: 3102/742 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Filete de ternera con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3224/771 GT: 23 GS: 5 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de verduras Postre especial	VE: 3166/757 GT: 29 GS: 7 HC: 96 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Magro a la plancha con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3289/787 GT: 21 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 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 integral	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Fruta y pan integral	5 Arroz con salsa de tomate Bacalao al pil pil con escalivada Fruta y pan integral	VE: 2845/681 GT: 17 GS: 3 HC: 108 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan integral	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral	VE: 2833/678 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan integral	19 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3009/720 GT: 26 GS: 7 HC: 99 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan integral	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Fruta y pan integral	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan integral	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral	VE: 3038/727 GT: 19 GS: 5 HC: 112 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan integral	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral			RICA EN FIBRA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2897/693 GT: 15 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Pavo 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: 3068/734 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Postre lácteo y pan	VE: 3080/737 GT: 20 GS: 4 HC: 104 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con mayonesa Yogur 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3134/750 GT: 26 GS: 8 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
22 Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3113/745 GT: 19 GS: 5 HC: 110 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2966/709 GT: 13 GS: 3 HC: 109 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Pavo 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: 3068/734 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 3
8 Crema de calabaza Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Postre lácteo y pan	VE: 3091/739 GT: 19 GS: 3 HC: 108 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con mayonesa Yogur y pan	17 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3103/742 GT: 24 GS: 7 HC: 98 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
22 Lentejas a la jardinera Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Filete de pavo en salsa con verduras Yogur y pan	VE: 3080/737 GT: 17 GS: 3 HC: 110 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
29 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de cocido Cocido (sin chorizo, sin ternera) Fruta y pan			SIN CERDO NI TERNERA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2988/715 GT: 11 GS: 2 HC: 117 AZ: 29 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 Filete de ternera 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: 3102/742 GT: 20 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Filete de ternera con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3224/771 GT: 23 GS: 5 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
15 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos a la carbonara Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de verduras Postre especial	VE: 3059/732 GT: 26 GS: 7 HC: 98 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Magro a la plancha con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas Yogur y pan	VE: 3166/758 GT: 20 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 38 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 SOJA NI AVES. 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 salteados Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y queso Postre especial y pan	3 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan	4 Sopa de fideos Huevos revueltos con champiñones Postre especial y pan	5 Verduras salteadas Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 2603/623 GT: 19 GS: 5 HC: 75 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Yogur y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan	11 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur y pan	12 Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada Postre lácteo y pan	VE: 2786/666 GT: 23 GS: 5 HC: 77 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 3
15 Tricolor de verdura rehogada Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan	16 Verduras salteadas Tortilla de patatas con mayonesa Yogur y pan	17 Crema de calabacín Filete de ternera con patatas fritas Postre especial y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Yogur y pan	19 JORNADA MEXICANA Crema de verduras Fajitas de pollo Postre especial	VE: 2807/671 GT: 27 GS: 8 HC: 76 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 3
22 Patatas estofadas Palometa a la plancha con ensalada Yogur y pan	23 Crema de verduras Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Yogur y pan	25 Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada Postre especial y pan	26 Crema de zanahoria Filete de ternera con verduras Yogur y pan	VE: 2348/562 GT: 18 GS: 5 HC: 65 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 3
29 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada Yogur y pan	30 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan			SIN TOMATE, FRUTAS, LEGUMBRES, FS, SOJA, ARROZ, MAIZ, PAN INTEGRAL Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2058/492 GT: 12 GS: 3 HC: 64 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 3

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Macarrones salteados Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y queso Postre especial y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan	4 Sopa de verduras con pasta Huevos revueltos con champiñones Postre especial y pan	5 Arroz blanco Bacalao al pil pil con escalivada Yogur y pan	VE: 3180/761 GT: 21 GS: 6 HC: 100 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Yogur y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan	11 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al horno con arroz Yogur y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 6 HC: 93 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 3
15 Arroz blanco Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Postre especial y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa Yogur y pan	17 Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre especial y pan	18 Coditos a la carbonara Estofado de pavo con salteado de verduras Yogur y pan	19 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3104/743 GT: 26 GS: 9 HC: 95 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Yogur y pan	23 Arroz con salchichas Tortilla francesa con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Yogur y pan	25 Brócoli gratinado Pollo asado con arroz integral Postre especial y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3076/736 GT: 23 GS: 7 HC: 91 AZ: 18 PROT: 41 SAL: 3
29 Arroz blanco Ventresca de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan	30 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan			SIN TOMATE, FS, FRUTAS Y MARISCO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3058/731 GT: 17 GS: 6 HC: 104 AZ: 19 PROT: 39 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 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: 3076/736 GT: 18 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 a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al horno con arroz Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 106 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
15 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas a la riojana Tortilla de patatas con mayonesa 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 Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial	VE: 3288/787 GT: 30 GS: 8 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan	23 Arroz con salchichas Huevos Moll con champiñones Postre lácteo y pan	24 Potaje de garbanzos Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Pollo al chilindrón con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	VE: 3320/794 GT: 22 GS: 6 HC: 110 AZ: 25 PROT: 40 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 TOMATE NATURAL. 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 salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan	3 Lentejas estofadas con verduras Ensalada completa con patatas fritas Fruta y pan	4 Sopa de verduras con pasta Garbanzos estofados con verduras con champiñones Fruta y pan	5 Arroz con salsa de tomate Judías verdes con escalivada Yogur y pan	VE: 3043/728 GT: 17 GS: 2 HC: 123 AZ: 31 PROT: 26 SAL: 3
8 Crema de calabaza Lentejas estofadas con verduras con patatas fritas Fruta y pan	9 FESTIVO	10 Espaguetis al ajillo Menestra de verduras con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	11 Judías verdes con tomate Alubias estofadas con verduras con arroz Fruta y pan	12 Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Postre lácteo y pan	VE: 2957/707 GT: 15 GS: 2 HC: 123 AZ: 28 PROT: 25 SAL: 2
15 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan	16 Alubias pintas estofadas Ensalada completa con salteado de verduras Yogur y pan	17 Crema de calabacín Lentejas estofadas con verduras con patatas fritas Fruta y pan	18 Coditos con salsa de tomate Judías verdes con salteado de verduras Fruta y pan	19 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de verduras Postre especial	VE: 2671/639 GT: 14 GS: 5 HC: 108 AZ: 26 PROT: 21 SAL: 2
22 Lentejas a la jardinera Ensalada completa con verduras Fruta y pan	23 Arroz con salsa de tomate Judías verdes con champiñones Postre lácteo y pan	24 Garbanzos estofados Ensalada completa con patatas fritas Fruta y pan	25 Brócoli gratinado Menestra de verduras con arroz integral Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Alubias estofadas con verduras Yogur y pan	VE: 2749/658 GT: 12 GS: 2 HC: 119 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 2
29 Arroz a la napolitana Menestra de verduras con guisantes salteados Fruta y pan	30 Sopa de fideos Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan			VEGETARIANO CON LECHE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2606/623 GT: 7 GS: 1 HC: 121 AZ: 28 PROT: 20 SAL: 3