

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2022

**COLEGIO:** HIGHLANDS EL ENCINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>		<p><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Gazpacho Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de guisantes con jamón Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz blanco salteado Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3440/823 GT: 27 GS: 5 HC: 108 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de judías verdes Pollo en pepitoria con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Gazpacho Lomo asado en salsa con champiñones Helado y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada de pasta Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Salmorejo San Jacobo con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p style="text-align: center;">Macarrones gratinados Revuelto de pavo con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3678/880 GT: 28 GS: 9 HC: 144 AZ: 33 PROT: 43 SAL: 3</p>
<p><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">Ensalada de arroz Huevos Moll con tomate aliñado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">Coditos a la carbonara Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Pollo asado con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;">Paella de carne Filete de merluza al horno con escalivada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p style="text-align: center;">Gazpacho Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3682/881 GT: 29 GS: 6 HC: 118 AZ: 31 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida especial ESO-BACH</b> Macarrones con chorizo San Jacobo con patatas fritas Helado y refresco y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Comida especial primaria</b> Perrito completo con patatas chips Helado y refresco y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p style="text-align: center;">1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 4431/1060 GT: 47 GS: 14 HC: 133 AZ: 38 PROT: 27 SAL: 3</p>
<p><b>27</b></p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p style="text-align: center;">1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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