

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	875 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8	2	1.331 Kcal. P.: 25 HC.: 12 L.: 61 G.: 13	3	1.013 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 15	4	419 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 13	5	1.000 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 6
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO GAZPACHO		SALMOREJO GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO CON TOMILLO ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA LECHUGA Y PEPINO HELADO		CREMA FRÍA DE CALABACIN PISTO ALBÓNDIGAS EN SALSA ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA ARROZ INTEGRAL FRUTA		GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA		ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE LIMANDA EN SALSA FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) TOMATE Y MAÍZ FRUTA	
8	899 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 9	9	1.016 Kcal. P.: 23 HC.: 15 L.: 61 G.: 18	10	1.300 Kcal. P.: 28 HC.: 20 L.: 50 G.: 10	11	888 Kcal. P.: 23 HC.: 20 L.: 55 G.: 8	12	972 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ESPINACAS GRATINADAS TORTILLA FRANCESA HUEVOS CON SALSA DE MAHONESA, TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEFITINAS		BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO ENSALADA DE POLLO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) ADOBO FILIPINO DE CERDO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR		VICHYSOISE COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA		SALMOREJO RAGOUT DE PAVO REDONDO DE PAVO ASADO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA		ENSALADILLA DE ARROZ MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	
15	752 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 8	16	1.111 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9	17	1.115 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 7	18	681 Kcal. P.: 25 HC.: 22 L.: 51 G.: 15	19	865 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 13
ENSALADA CAMPERA ASADO DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA LECHUGA Y PEPINO FRUTA		ARROZ EN PAELLA CON POLLO JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN HUEVOS AL PLATO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA		MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO BRÓCOLI AL VAPOR SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON SALMÓN ENCEBOLLADO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA		CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA MAGRO EN SALSA DE TOMATE PIMIENTO ASADO FRUTA		GAZPACHO ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO	



FISH
REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

