

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1 713 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2 880 Kcal. P.: 21 HC.: 13 L.: 66 G.: 13

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3 619 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

CREMA FRÍA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4 419 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5 662 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8 613 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9 604 Kcal. P.: 22 HC.: 22 L.: 55 G.: 16

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10 824 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 9

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 735 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 59 G.: 8

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12 738 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 38 G.: 5

ENSALADILLA DE ARROZ
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15 553 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16 751 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17 765 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18 398 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 9

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19 770 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 13

GAZPACHO
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

