

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 819 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

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

2 1.184 Kcal. P.: 26 HC.: 10 L.: 64 G.: 13

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3 907 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 54 G.: 16

CREMA FRÍA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

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

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5 926 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8 818 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS CON SALSA DE MAHONESA, TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

9 884 Kcal. P.: 23 HC.: 16 L.: 59 G.: 19

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

10 1.204 Kcal. P.: 29 HC.: 19 L.: 50 G.: 11

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 888 Kcal. P.: 23 HC.: 20 L.: 55 G.: 8

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
REDONDO DE PAVO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12 839 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 5

ENSALADILLA DE ARROZ
ABADEJO A LA ANDALUZA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15 708 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 41 G.: 8

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16 969 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

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

17 1.019 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 7

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

18 681 Kcal. P.: 25 HC.: 22 L.: 51 G.: 15

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
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

