

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

1.077 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

943 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 49 G.: 13

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
HUEVOS AL HORNO GRATINADOS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

1.194 Kcal. P.: 11 HC.: 23 L.: 64 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
SALMOREJO
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

1.003 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 12

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ESPINACAS CON BACON
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS AL PLATO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

8

1.182 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 7

ENSALADA DE GARBANZOS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
PISTO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POLLO A LA MOSTAZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

898 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 57 G.: 16

CREMA DE PUERROS
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

1.456 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 42 G.: 8

ENSALADA DE ALUBIAS
ASADO DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
COUS COUS
FRUTA

29

782 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 8

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO AL ROMERO
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

834 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 52 G.: 11

BRÓCOLI GRATINADO
ENSALADA DE PEPINO Y MENTA
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

16

1.201 Kcal. P.: 15 HC.: 21 L.: 63 G.: 15

SALMOREJO
MENESTRA DE VERDURAS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

828 Kcal. P.: 21 HC.: 24 L.: 53 G.: 16

GAZPACHO
BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ESTOFADO DE CERDO
PATATA ASADA
FRUTA

30

1.065 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 8

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LOMO ADOBADO AL HORNO
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA

10

1.171 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 6

ARROZ CANTONÉS
JUDÍAS VERDES AL NATURAL
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
FRUTA

17

1.486 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 48 G.: 8

CREMA FRIA DE CALABACIN
GUISANTES CON PATATAS
POLLO AL AJILLO
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

569 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

917 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ESPINACAS GRATINADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

18

1.166 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
GAZPACHO DE SANDÍA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMÓN A LA MOSTAZA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

25

980 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

