

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

713 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

901 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE GARBANZOS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

590 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

11

587 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6

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

14

648 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

785 Kcal. P.: 11 HC.: 23 L.: 64 G.: 14

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

820 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 49 G.: 8

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

798 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

21

585 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

1.057 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSAS
COUS COUS
FRUTA

23

449 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 14

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
PATATA ASADA
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

25

735 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

581 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 36 G.: 9

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

495 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUIANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

695 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA

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

