

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

1.022 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 15

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

8

1.076 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 7

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

9

771 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 50 G.: 11

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

10

1.079 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

ARROZ CANTONÉS
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO ASADO
FRUTA

11

836 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

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

14

869 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 14

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

15

802 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 17

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

16

1.068 Kcal. P.: 15 HC.: 18 L.: 66 G.: 17

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

17

1.337 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 8

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

18

1.059 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 7

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

21

888 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 11

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

22

1.411 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSAS
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
COUS COUS
FRUTA

23

733 Kcal. P.: 21 HC.: 24 L.: 53 G.: 18

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
ESTOFADO DE CERDO
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

859 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADJO REBOZADO
FILETE DE ABADJO EN SALSAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

799 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 48 G.: 10

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

29

686 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 41 G.: 8

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

30

947 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
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.



FISH
REVOLUTION



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

