

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5 620 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6 712 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7 705 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

1 613 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2 502 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13 505 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14 630 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 43 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16 517 Kcal. P.: 22 HC.: 63 L.: 13 G.: 4

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19 548 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20 487 Kcal. P.: 32 HC.: 36 L.: 25 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21 712 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22 526 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 13

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

23 747 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26 695 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 30 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27 678 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28 799 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30 733 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
YOGUR



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

