

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

922 Kcal. P.: 17 HC.: 25 L.: 56 G.: 16

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

12

FESTIVO

19

702 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

26

922 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

6

988 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
REDONDO DE PAVO ASADO CON MANZANAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

852 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 50 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

20

962 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 40 G.: 8

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

27

897 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 39 G.: 8

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

7

1.145 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 48 G.: 7

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

14

813 Kcal. P.: 29 HC.: 24 L.: 45 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
POLLO A LA MIEL
PATATA ASADA
FRUTA

21

980 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
LOMO DE SAJONIA ASADO CON PIÑA
ZANAHORIA DADO
FRUTA

28

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

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

1

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

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

8

996 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 47 G.: 15

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
STROGONOFF DE CERDO Y SETAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

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

22

797 Kcal. P.: 18 HC.: 24 L.: 56 G.: 17

CREMA DE CALABACÍN
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

2

739 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 7

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

9

882 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

16

816 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

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

23

835 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 5

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

30

988 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
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

