

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

1.038 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 55 G.: 15

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE QUINOA CON VERDURITAS DE
TEMPORADA SALTEADAS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

PATATAS DADO

FRUTA

12

FESTIVO

19

834 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA

TORTILLA DE PATATA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

26

1.095 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
JUDÍAS VERDES CON BACON

TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

6

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

ALUBIAS CASTELLANAS
TOMATE GRATINADO

RAGOUT DE PAVO
REDONDO DE PAVO ASADO CON MANZANAS

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

13

949 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 50 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
COLIFLOR AL AJO ARRIERO

TORTILLA FRANCESA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAHONESA

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

20

1.058 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
GUISADO DE VERDURAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
POLLO A LA HORTELANA

LECHUGA Y TOMATE

YOGUR

27

1.367 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y
CEBOLLA)

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE
QUESO

LECHUGA Y REMOLACHA

7

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
ESPINACAS CON BECHAMEL

POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
POLLO AL CURRY

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA

14

959 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ENSALADA DE PATATA, MANZANA Y ROMERO

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
POLLO A LA MIEL

PATATA ASADA

FRUTA

21

1.082 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
BRÓCOLI REHOGADO

LACÓN A LA GALLEGA
LOMO DE SAJONIA ASADO CON PIÑA

ZANAHORIA DADO

FRUTA

28

956 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 51 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
MENESTRA DE VERDURA CON HUEVO COCIDO

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

1.102 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 14

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
PISTO

LOMO ADOBADO AL HORNO
STROGONOFF DE CERDO Y SETAS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS

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

875 Kcal. P.: 19 HC.: 24 L.: 55 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN
COLIFLOR A LA VINAGRETA
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

867 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 7

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
GUISANTES SALTEADOS

FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA

FRUTA

9

956 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
CHAMPIÑONES AL AJILLO

LOMO DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

16

895 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL

HORTALIZAS ASADAS CON PESTO

DADOS DE RAPE EN SALSA
CALAMARES A LA ROMANA

LECHUGA Y CEBOLLA

YOGUR

23

1.002 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 5

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
GUISANTES CON JAMÓN

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ABADEJO AL HORNO

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

30

1.033 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ASADO DE VERDURAS

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

