HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN PESCADO NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN REBOZADO NI PESCADO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** SIN TRIGO,LECHE,LEGUMBRES,TOMATE,PIMIENTO,CEBOLLA,ALIMENTO FLATULENTO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**4** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**11** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA CON ENELDO FRUTA DE TEMPORADA	**12** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**13** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO SALMÓN AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** PATATA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 ESPINACAS CON PATATAS PINCHITOS DE PAVO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: NO UTILIZAR CEBOLLA EN NINGUNA PREPARACIÓN

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** SIN GLUTEN,LACTOSA,CEBOLLA,PUERRO,AJO,FS,LEGUMBRES,SOJA,BRÓCOLI,COLIFLOR Y

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CHAMPIÑONES Y CALABACÍN POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**13** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y MAÍZ POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** PATATA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 ESPINACAS CON PATATAS PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** SIN GLUTEN, LACTOSA, AJO, CEBOLLA, PUERRO, BRÓCOLI, COLIFLOR, COL NI REPOLLO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CHAMPIÑONES Y CALABACÍN POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**13** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y MAÍZ POLLO ASADO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 ESPINACAS CON PATATAS PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN CACAHUETE, SOJA NI AVENA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** SIN GLUTEN,LACTOSA,TOMATE,LEGUMBRE,PESCADO,CANELA NI VERDURAS (LISTADO)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**4** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**11** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA CON ENELDO FRUTA DE TEMPORADA	**12** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**13** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABACÍN SECRETO DE CERDO AL HORNO PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO CALABACÍN AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** PATATA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 ESPINACAS CON PATATAS PINCHITOS DE PAVO ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** GUISANTES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. Hacer las elaboraciones a la plancha

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS Y SAL

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA VERDE POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS SIN LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS, HIDRATOS DE CARBONO NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** GUISANTES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS SIN TOMATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** GUISANTES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO AL CURRY LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN GLUTEN, CEBOLLA NI LEGUMBRES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** LECHUGA Y MAÍZ POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA VERDE POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** COLIFLOR SALTEADA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** BAJA EN GRASAS Y AZÚCARES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN, AGUACATE, MANGO, SANDÍA NI FUET

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, HUEVO NI LEGUMBRES (SI GARBANZOS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA GRIEGA DE PEPINO,TOMATE, ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y QUESO POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** COLIFLOR SALTEADA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** BAJA EN GRASAS Y AZÚCARES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, MARISCO, PLÁTANO NI PERA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** RICA EN FIBRA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** GUISANTES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN HUEVO (SI TRAZAS) NI PESCADO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN GLUTEN, LÁCTEOS, SALMÓN NI KIWI

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN GLUTEN, LÁCTEOS, SALMÓN NI KIWI

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN PESCADO NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN GLUTEN NI LECHE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN GLUTEN NI LECHE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN, AGUACATE, MANGO, SANDÍA NI FUET

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, HUEVO NI LEGUMBRES (SI GARBANZOS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 ENSALADA GRIEGA DE PEPINO,TOMATE, ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y QUESO POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** COLIFLOR SALTEADA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** BAJA EN GRASAS Y AZÚCARES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN NUEZ NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - SECUNDARIA - **Dieta:** RICA EN FIBRA BAJA EN CARBOHIDRATOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** GUISANTES CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - Dieta: SIN GLUTEN, LACTOSA, LEGUMBRES, PESCADO NI FRUTA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA .	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA .	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA .	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO .
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE .	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA .	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA .	**13** PISTO LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA .
16 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ .	**17** PATATAS EN SALSA VERDE TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE .	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO PATATAS DADO .	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA .	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS .
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA .	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO .	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO .	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA .	**27** COLIFLOR SALTEADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . .
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ .				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MANGO NI ALUBIAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN GLUTEN NI LACTOSA - PLV

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - Dieta: SIN HUEVO, ALUBIAS NI PLÁTANO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN HUEVO(SI TRAZAS) NI PESCADO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS NI MARISCO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, GLUTEN NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, SÉSAMO NI AGUACATE

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, HUEVO CRUDO, MARISCO, MANZANA NI PIEL DE MELOCOTÓN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTÓN (AFINES), ORÉGANO NI MOSTAZA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN F.SECOS(SI TRAZAS)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FISHFOCACCIA MEDITERRANEA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** BAJA EN GRASAS SIN PLV

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - **Dieta:** BAJA EN GRASAS Y AZÚCARES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
9 **FESTIVO**	**10** JUDÍAS VERDES CON PATATAS CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR DESNATADO	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	**26** SOPA DE AVE CON PASTA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: RICA EN FIBRA, SIN LÁCTEOS, PLÁTANO NI MANZANA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: SIN CLARA DE HUEVO NI PLV

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**26** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: RICA EN FIBRA Y SIN LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: SIN CÍTRICOS, TOMATE NI SALSAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** GUISANTES CON PATATAS MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MANGO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**5** SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**6** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**13** SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 ARROZ A LA NAPOLITANA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**17** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**18** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 CREMA DE JUDÍAS VERDES POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**25** ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE AVE CON PASTA PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	**27** LENTEJAS A LA JARDINERA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: SIN GLUTEN, LEGUMBRE NI LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**6** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** PATATAS EN SALSA VERDE TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA	**20** CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**26** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** COLIFLOR SALTEADA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN . FRUTA DE TEMPORADA
30 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.