HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - INFANTIL - Dieta: SIN GLUTEN

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 YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES 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 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 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** 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 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** 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** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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:

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 HUEVO

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 YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE JUDÍAS VERDES 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 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 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 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 YOGUR	**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: SIN 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** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**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 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 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 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:

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 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 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** CREMA DE JUDÍAS VERDES CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**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 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 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 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:

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

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** 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 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 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 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:

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 FRUCTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA YOGUR	**4** CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA YOGUR	**5** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA YOGUR	**6** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR	**11** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR	**12** COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR	**13** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR
16 ARROZ BLANCO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE YOGUR	**17** PATATAS AL HORNO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**18** BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO CON PATATA YOGUR	**20** CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR
23 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE YOGUR	**24** CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR	**25** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**27** COLIFLOR SALTEADA LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) . YOGUR
30 ESPINACAS CON PATATAS PINCHITOS DE PAVO LECHUGA Y PEPINO YOGUR				

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

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 GLUTEN

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 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 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 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** 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 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 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

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 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 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 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 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 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 - **Dieta:** SIN 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:** SIN LEGUMBRES

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 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 DE PATATA 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 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 (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 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 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** 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 - **Dieta:** SIN 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 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.

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

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 CERDO

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 CON CALDO VEGETAL 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 REVUELTO DE CALABACÍN 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** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 MENESTRA DE VERDURAS SALMÓN EN SALSA 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 PASTA CON CALDO VEGETAL 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 MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON 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 - SECUNDARIA - **Dieta:** SIN HUEVO

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 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 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 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 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 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:** SIN FRUTOS SECOS

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 - SECUNDARIA - **Dieta:** BAJA EN GRASAS

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 - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN 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 - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN TERNERA

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 CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS 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** PISTO SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ A LA NAPOLITANA 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** BRÓCOLI GRATINADO POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO YOGUR	**19** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS 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 - BACHILLERATO Y PROFESORES - **Dieta:** BAJA EN GRASAS

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 - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: HIPOCALORICA

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 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 ATÚN

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 - BACHILLERATO Y PROFESORES - Dieta: SIN GLUTEN

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 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 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 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** 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 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 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.