HIGHLANDS SCHOOL EL ENCINAR - BACHILLERATO Y PROFESORES

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 1.024 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 9 ARROZ CON TOMATE ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 1.111 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 50 G.: 10 CREMA DE VERDURAS CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 899 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 7 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA BRÓCOLI AL VAPOR ABADEJO AL HORNO ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** 914 Kcal. P.: 23 HC.: 13 L.: 62 G.: 17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA CINTA DE LOMO AL AJILLO REDONDO DE CERDO EN SU JUGO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**11** 1.031 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 6 ESPAGUETIS (INTEGRAL) CON TOMATE GUISANTES CON PATATAS BOQUERONES A LA ANDALUZA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 856 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 51 G.: 12 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE PATATA HUEVOS AL HORNO GRATINADOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**13** 907 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 7 SOPA DE ESTRELLAS PISTO SALMÓN AL HORNO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA
16 1.198 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13 ARROZ A LA NAPOLITANA MENESTRA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**17** 942 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 48 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE TORTILLA FRANCESA HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**18** 1.429 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 9 BRÓCOLI GRATINADO ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO A LA PROVENZAL POLLO TIKKA MASALA PATATAS DADO YOGUR	**19** 563 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**20** 845 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 6 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL FISHFOCACCIA MEDITERRANEA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
23 1.382 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 50 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ENSALADA GRIEGA DE PEPINO,TOMATE, ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLLA Y QUESO POLLO ASADO AL ORÉGANO POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA	**24** 877 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 10 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA TORTILLA DE PATATA HUEVOS AL PLATO TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA	**25** 1.239 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 51 G.: 16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ESPINACAS CON BACON CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO	**26** 1.292 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 35 G.: 7 SOPA DE AVE CON PASTA ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON PIZZA CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**27** 895 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 6 LENTEJAS A LA JARDINERA COLIFLOR SALTEADA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) FRUTA DE TEMPORADA
30 921 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 48 G.: 9 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPINACAS GRATINADAS ESTOFADO DE PAVO ESTOFADO DE PAVO AL CURRY LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

NOTAS: ***Leyenda: Kcal****.: Kilocalorías (Energía) /* ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono /* ***L****: Lípidos /* ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.
Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



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.