

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan	VE: 680 HC: 79 PROT: 36 GT: 25
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Perca a la donostiarra con champiñones Postre especial y pan	VE: 709 HC: 84 PROT: 32 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre especial y pan	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 719 HC: 93 PROT: 32 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate Ragout de ternera con zanahorias salteadas Postre especial y pan	VE: 696 HC: 78 PROT: 36 GT: 27
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Perca a la donostiarra con champiñones Postre especial y pan	VE: 709 HC: 84 PROT: 32 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre especial y pan	19 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 727 HC: 90 PROT: 33 GT: 29
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate con queso Ragout de ternera con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan	VE: 703 HC: 78 PROT: 36 GT: 27
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones Postre lácteo y pan	VE: 705 HC: 84 PROT: 31 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre lácteo y pan	19 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 727 HC: 90 PROT: 33 GT: 29
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan	VE: 680 HC: 79 PROT: 36 GT: 25
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre especial y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Perca a la donostiarra con champiñones Postre especial y pan	VE: 709 HC: 84 PROT: 32 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre especial y pan	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 719 HC: 93 PROT: 32 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Pavo en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate con queso Ragout de ternera con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan	VE: 741 HC: 80 PROT: 35 GT: 32
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones gratinados Estofado de cerdo con champiñones Postre lácteo y pan	VE: 721 HC: 85 PROT: 30 GT: 28
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Guiso de ternera con verduritas Postre lácteo y pan	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 721 HC: 91 PROT: 32 GT: 28
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate con queso Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan	VE: 713 HC: 81 PROT: 35 GT: 28
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones Postre lácteo y pan	VE: 705 HC: 84 PROT: 31 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre lácteo y pan	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 719 HC: 93 PROT: 32 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate con queso Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan	VE: 681 HC: 78 PROT: 37 GT: 25
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Ragout de pavo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones Postre lácteo y pan	VE: 708 HC: 84 PROT: 32 GT: 26
17 Coditos a la napolitana Lomo de sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre lácteo y pan	19 Sopa de fideos Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 701 HC: 86 PROT: 35 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0



MES: Junio 2019

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan	4 Arroz a la napolitana Caella a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan	5 Crema de calabaza Magro con patatas dado Fruta y pan	6 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Espirales con tomate con queso Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan	VE: 713 HC: 81 PROT: 35 GT: 28
10 Paella de verduras Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan	12 Judías verdes salteadas Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones Postre lácteo y pan	VE: 705 HC: 84 PROT: 31 GT: 27
17 Coditos a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con verduritas Postre lácteo y pan	19 Sopa de fideos Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	21 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	VE: 719 HC: 93 PROT: 32 GT: 27
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0