

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2713/649 GT: 14 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3267/782 GT: 20 GS: 4 HC: 115 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2909/696 GT: 20 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2552/611 GT: 11 GS: 2 HC: 92 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Grilled hake in american sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with garlic Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>				<p>VE: 2956/707 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 30 PROT: 41 SAL: 2</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b> Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>3</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (gluten free)	<b>4</b> Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)	<b>5</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	<b>6</b> Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread (gluten free)	VE: 2545/609 GT: 18 GS: 5 HC: 79 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
<b>9</b> <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> <b>FESTIVO</b>	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Huevos con tomate con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Eggs with tomato with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (gluten free)	<b>12</b> <b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (sin gluten) Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Special desserts and bread (gluten free)	<b>13</b> Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (gluten free)	VE: 3159/756 GT: 25 GS: 6 HC: 100 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 3
<b>16</b> Crema de calabaza Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Butternut squash cream Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	<b>17</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce & olives Dairy dessert and bread (gluten free)	<b>18</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	<b>19</b> Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2764/661 GT: 25 GS: 7 HC: 81 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
<b>23</b> Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (gluten free)	<b>24</b> Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free)	<b>25</b> Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Ventresca de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	<b>26</b> Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan (sin gluten) Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread (gluten free)	<b>27</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2301/550 GT: 14 GS: 3 HC: 75 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
<b>30</b> Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>31</b> Pasta (sin gluten ) con tomate Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread (gluten free)				VE: 2849/681 GT: 20 GS: 5 HC: 93 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Grilled elbow macaroni Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2750/658 GT: 14 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with white sauce with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3688/882 GT: 27 GS: 6 HC: 121 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2927/700 GT: 21 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered &amp; fried hake with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 18 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Grilled hake in american sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>				<p>VE: 3111/744 GT: 14 GS: 3 HC: 118 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2684/642 GT: 13 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos con tomate con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs with tomato with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Pasta with tomato sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3367/806 GT: 23 GS: 5 HC: 115 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p><b>Pasta (integral)</b> con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <b>Multigrain pasta</b> with tomato sauce Scrambled eggs with meat with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur de soja y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 3001/718 GT: 21 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Soy yoghurt and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered &amp; fried hake with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2696/645 GT: 15 GS: 2 HC: 93 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake in american sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>				<p>VE: 3020/723 GT: 10 GS: 1 HC: 122 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Grilled elbow macaroni Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Yogur y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Filete de merluza en salsa de zanahoria con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Hake fillet in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 2516/602 GT: 12 GS: 2 HC: 91 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratén de huevos con bechamel con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with white sauce with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Crema de verduras Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Vegetables cream Zorza (minced chorizo) with lettuce &amp; tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Horse mackerel loin in apple sauce with potato, onion and apple Fruit and bread</p>	<p>VE: 3440/823 GT: 25 GS: 5 HC: 117 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2574/616 GT: 17 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Crema de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables cream Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de arroz Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Rice soup Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Battered &amp; fried hake with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>VE: 2690/644 GT: 19 GS: 3 HC: 85 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake in american sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Dairy dessert and bread</p>				<p>VE: 3114/745 GT: 13 GS: 2 HC: 120 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2020

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Judías verdes salteadas Filete de pollo al horno con patatas panaderas Fruta y pan Sautéed green beans Baked chicken with grilled potatoes Fruit and bread	3 Coditos gratinados Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Grilled elbow macaroni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	4 Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Baked loin with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	5 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	6 Arroz con boloñesa de atún Pavo a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tuna bolognese sauce Grilled turkey with sautéed peas Fruit and bread	VE: 2693/644 GT: 14 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>FESTIVO</b>	11 Arroz con salsa de tomate Gratén de huevos con bechamel con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Rice with tomato sauce Eggs au gratin with white sauce with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	12 <b>JORNADA GALLEGA</b> Crema de verduras Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Vegetables cream Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	13 Espaguetis con salsa cuatro quesos Pechuga de pollo a la plancha con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Chicken breast with potato, onion and apple Fruit and bread	VE: 3139/751 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
16 Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	17 Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce & olives Dairy dessert and bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Yogur y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	20 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2906/695 GT: 21 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
23 Lentejas a la jardinera Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Vegetable soup with rice and quinoa Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread	25 Espirales carbonara Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	26 Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Postre lácteo y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2589/619 GT: 12 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
30 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread				VE: 3007/719 GT: 14 GS: 3 HC: 113 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3