

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2021

**COLEGIO:** HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>			<p><b>1</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>2</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p><b>3</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit</p>	<p><b>6</b> Mallarines con salsa de tomate con queso Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce with cheese Ham croquettes with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>7</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b> Paella de pollo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Chicken paella Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>9</b> Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Zucchini cream Spanish omelette with lettuce &amp; cheese Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>11</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3711/888 GT: 37 GS: 6 HC: 107 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>12</b> Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>13</b> Alubias pintas estofadas Tortilla paisana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed pinto beans Mixed meat omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>14</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>15</b> Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al limón con salteado de verduras Postre lácteo y pan Vegetables lentils Lemon chicken drumsticks with sautéed vegetables Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>16</b> Códitos con atún (tomate y atún) Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mac with tuna (tomato and tuna) Battered &amp; fried perch with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3207/767 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p><b>19</b> Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan Milanese rice Hake fillet in carrot sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>20</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Baked chicken with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Dairy dessert and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Crema de calabaza Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Pumpkin soup Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>23</b> Fideuá marinera Revuelto de queso con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Seafood fideua Scrambled eggs with cheese with lettuce &amp; crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2729/653 GT: 19 GS: 4 HC: 90 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>26</b> Macarrones napolitana Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Fruta y pan Neapolitan macaroni Andalusian style haddock with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b> Alubias estofadas con verduras Magro con tomate con zanahorias salteadas Yogur y pan Beans with vegetables Pork steak with tomatoes with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b> Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>29</b> Lentejas estofadas con chorizo Huevos rotos con patatas Yogur y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b> Arroz frito Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Fried rice Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce salad with quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>			<p>VE: 3051/730 GT: 20 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses