

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

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 elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3037/727 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 31 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sauteed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa americana Fruta y pan integral Rice with chicken Grilled hake in american sauce Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>9 Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Vichyssoise Baked hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10 Macarrones a la carbonara Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Macaroni in carbonara sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3254/778 GT: 47 GS: 7 HC: 132 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>13 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>14 Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>16 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Garden rice with legums Baked hake with lettuce & olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>17 Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Meatballs in mushroom gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3282/785 GT: 30 GS: 6 HC: 95 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>20 Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan White bean salad Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21 Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with green salad with olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p>23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p>24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 4139/990 GT: 35 GS: 6 HC: 128 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy)</p>	<p>28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p>29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)</p>	<p>30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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