

MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	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	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	VE: 3054/731 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 31 PROT: 39 SAL: 1
6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	8 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa americana Fruta y pan Rice with chicken Grilled hake in american sauce Fruit and bread	9 Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Vichyssoise Baked hamburger with french fries Fruit and bread	10 Macarrones a la carbonara Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Macaroni in carbonara sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	VE: 3181/761 GT: 44 GS: 5 HC: 133 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
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	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	15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	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	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	VE: 3292/788 GT: 30 GS: 6 HC: 96 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
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	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL APTA</b>	23	24	VE: 3627/868 GT: 24 GS: 5 HC: 118 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	2 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (gluten free)	3 Alubias estofadas con verduras Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Scrambled eggs with bacon with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3193/764 GT: 28 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	7 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Postre lácteo y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (gluten free)	8 Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Fruta y pan (sin gluten) Rice with chicken Grilled hake Fruit and bread (gluten free)	9 Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vichyssoise Baked hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	10 Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Ice cream and bread (gluten free)	VE: 3350/801 GT: 52 GS: 9 HC: 129 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
13 Sopa de picadillo (sin gluten) Lomo asado con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	14 Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	15 Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (gluten free)	16 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (sin gluten) Garden rice with legums Baked hake with lettuce & olives Dairy dessert and bread (gluten free)	17 Crema de zanahoria Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Homemade meatballs with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3112/745 GT: 31 GS: 8 HC: 92 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2
20 Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) White bean salad Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)	22 <b>COMIDA ESPECIAL APTA</b>	23	24	VE: 3694/884 GT: 29 GS: 7 HC: 116 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	2 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	3 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled lean with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2966/709 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread	7 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	8 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa americana Fruta y <b>pan integral</b> Rice with chicken Grilled hake in american sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	9 Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Vichyssoise Baked hamburger with french fries Fruit and bread	10 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	VE: 3002/718 GT: 21 GS: 5 HC: 132 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
13 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Fruta y pan Pasta soup (without egg) Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Fruit and bread	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	15 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	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	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	VE: 3152/754 GT: 28 GS: 6 HC: 95 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
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	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL APTA</b>	23	24	VE: 3627/868 GT: 24 GS: 5 HC: 118 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	2 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread	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	VE: 3048/729 GT: 20 GS: 3 HC: 102 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	8 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa americana Fruta y <b>pan integral</b> Rice with chicken Grilled hake in american sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	9 Crema de puerros Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked hamburger with french fries Fruit and bread	10 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Helado apto y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Ice-cream (suitable) and bread	VE: 3038/727 GT: 42 GS: 4 HC: 130 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 2
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	14 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Rioja style lentils Chicken breast with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	15 Coditos con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Elbow macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	16 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre especial y pan Garden rice with legums Baked hake with lettuce & olives Special desserts and bread	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	VE: 3066/733 GT: 26 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
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	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Special desserts and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL APTA</b>	23	24	VE: 3627/868 GT: 24 GS: 5 HC: 118 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0



MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	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	3 Verduras salteadas Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stir fry vegetables Scrambled eggs with bacon with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2821/675 GT: 21 GS: 4 HC: 85 AZ: 32 PROT: 34 SAL: 2
6 Verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread	7 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan Noodle soup Chicken breast with salad Dairy dessert and bread	8 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa americana Fruta y <b>pan integral</b> Rice with chicken Grilled hake in american sauce Fruit and <b>wholemeal bread</b>	9 Vichyssoise Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Vichyssoise Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	10 Macarrones a la carbonara Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Macaroni in carbonara sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Special desserts and bread	VE: 2894/692 GT: 42 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
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	14 Patatas estofadas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b> Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b>	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Dairy dessert and bread	17 Crema de zanahoria Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Homemade meatballs with french fries Fruit and bread	VE: 3270/782 GT: 29 GS: 6 HC: 97 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
20 Crema de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	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	22 <b>COMIDA ESPECIAL</b>	23	24	VE: 3429/820 GT: 29 GS: 5 HC: 107 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 1
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Junio 2022

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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>		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	2 Espirales gratinados Magro a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Spirals au gratin Grilled lean with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	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	VE: 3100/742 GT: 23 GS: 5 HC: 94 AZ: 31 PROT: 38 SAL: 1
6 Salteado de judías verdes Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed green beans Baked lacón pork with lettuce & tomatoes Fruit and bread	7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread	8 Arroz con pollo Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Rice with chicken Grilled turkey with salad Fruit and wholemeal bread	9 Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Vichyssoise Baked hamburger with french fries Fruit and bread	10 Macarrones a la carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan Macaroni in carbonara sauce French omelette with lettuce & carrot Ice cream and bread	VE: 3072/735 GT: 25 GS: 6 HC: 130 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
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	14 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rioja style lentils Chicken breast with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	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	16 Arroz hortelano con legumbres Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Garden rice with legums Grilled turkey with lettuce & olives Dairy dessert and bread	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	VE: 3056/731 GT: 25 GS: 6 HC: 91 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
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	21 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL APTA</b>	23	24	VE: 3627/868 GT: 24 GS: 5 HC: 118 AZ: 28 PROT: 45 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0