

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

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>   |  | <b>1</b><br>Espaguetis a la napolitana<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Napolitan spaghetti<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>                      | <b>2</b><br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread                     | <b>3</b><br>Crema de verduras<br>Estofado de pavo con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Turkey stew with sautéed rice<br>Fruit and bread  | VE: 3115/745<br>GT: 19<br>GS: 4<br>HC: 105<br>AZ: 23<br>PROT: 43<br>SAL: 2 |
| <b>6</b><br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | <b>7</b><br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread  | <b>8</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>  | <b>9</b><br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread | <b>10</b><br>Paella mixta<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Mixed paella<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread           | VE: 3044/728<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 108<br>AZ: 24<br>PROT: 34<br>SAL: 1 |
| <b>13</b><br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread                        | <b>14</b><br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | <b>15</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | <b>16</b><br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread                                 | <b>17</b><br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread    | VE: 2971/711<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 103<br>AZ: 23<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| <b>20</b><br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | <b>21</b><br>Lentejas a la jardinera<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Vegetables lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                                      | <b>22</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>           | <b>23</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | <b>24</b><br>Espirales al pomodoro<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta coils in pomodoro sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread | VE: 3086/738<br>GT: 18<br>GS: 3<br>HC: 110<br>AZ: 27<br>PROT: 35<br>SAL: 1 |
| <b>27</b><br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread  | <b>28</b><br>Coditos gratinados<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                              |   |   |  | VE: 2819/674<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 31<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado   | Domingo  | 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>  |  | <b>1</b><br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)                          | <b>2</b><br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)                     | <b>3</b><br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)                                | <b>4</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta     | <b>5</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta                | VE: 3113/745<br>GT: 22<br>GS: 5<br>HC: 101<br>AZ: 23<br>PROT: 40<br>SAL: 3 |
| <b>6</b><br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) | <b>7</b><br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)   | <b>8</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  | <b>9</b><br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread<br>(* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos) | <b>10</b><br>Paella mixta<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Mixed paella<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)          | <b>11</b><br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta | <b>12</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta            | VE: 3044/728<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 108<br>AZ: 24<br>PROT: 34<br>SAL: 1 |
| <b>13</b><br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)                    | <b>14</b><br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) | <b>15</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan integral<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | <b>16</b><br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)                                  | <b>17</b><br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | <b>18</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta    | <b>19</b><br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos       | VE: 2971/711<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 103<br>AZ: 23<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| <b>20</b><br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)   | <b>21</b><br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)  | <b>22</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)             | <b>23</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)   | <b>24</b><br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) | <b>25</b><br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos    | <b>26</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos | VE: 3099/742<br>GT: 19<br>GS: 3<br>HC: 107<br>AZ: 27<br>PROT: 37<br>SAL: 1 |
| <b>27</b><br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  | <b>28</b><br>Coditos gratinados<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)                              |  |   |  |  |  | VE: 2819/674<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 31<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Febrero 2023

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<br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and wholemeal bread                | 2<br>Sopa de fideos<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Noodle soup<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread  | 3<br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread                               | VE: 2863/685<br>GT: 22<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 22<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |
| 6<br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread  | 8<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread  | 9<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread | 10<br>Paella mixta<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Mixed paella<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread         | VE: 3044/728<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 108<br>AZ: 24<br>PROT: 34<br>SAL: 1 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread                        | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | 15<br>Patatas estofadas<br>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan integral<br>Stewed potatoes<br>French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and wholemeal bread                     | 16<br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread                                 | 17<br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | VE: 2768/662<br>GT: 16<br>GS: 4<br>HC: 96<br>AZ: 23<br>PROT: 34<br>SAL: 2  |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | 21<br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                                       | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | 24<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread | VE: 3099/742<br>GT: 19<br>GS: 3<br>HC: 107<br>AZ: 27<br>PROT: 37<br>SAL: 1 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread  | 28<br>Coditos gratinados<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                              |  |  |   | VE: 2819/674<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 31<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Valoración   |
|--|---|--|--|---|--|
| BRÓCOLI Y CARNE ROJA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es  |   | 1<br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and wholemeal bread                          | 2<br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread                     | 3<br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread                               | VE: 3113/745<br>GT: 22<br>GS: 5<br>HC: 101<br>AZ: 23<br>PROT: 40<br>SAL: 3 |
| 6<br>Coditos con salsa de tomate<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow macaroni with tomato sauce<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread  | 8<br>Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo (sin ternera)<br>Fruta y pan integral<br>Chicken soup with noodles<br>Full course "cocido" stew (without beef)<br>Fruit and wholemeal bread   | 9<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread | 10<br>Paella mixta<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Mixed paella<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread         | VE: 2921/699<br>GT: 24<br>GS: 4<br>HC: 106<br>AZ: 24<br>PROT: 32<br>SAL: 1 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread   | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | 15<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan integral<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and wholemeal bread | 16<br>Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled turkey with sautéed rice<br>Fruit and bread  | 17<br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | VE: 2840/679<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 103<br>AZ: 23<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread  | 21<br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                                       | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread           | 23<br>Sopa de ave con fideos<br>Cocido completo (sin ternera)<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Full course "cocido" stew (without beef)<br>Fruit and bread                                     | 24<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread | VE: 2978/713<br>GT: 21<br>GS: 3<br>HC: 106<br>AZ: 27<br>PROT: 36<br>SAL: 1 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread   | 28<br>Coditos gratinados<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread  |  |  |   | VE: 2717/650<br>GT: 14<br>GS: 3<br>HC: 91<br>AZ: 33<br>PROT: 34<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

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<br>Pasta (sin gluten) al ajillo<br>Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Pasta (gluten free) with garlic<br>Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread (gluten free)                                      | 2<br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan (sin gluten)<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread (gluten free)   | 3<br>Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con arroz salteado<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Vegetables cream<br>Grilled turkey with sautéed rice<br>Fruit and bread (gluten free)  | VE: 2865/685<br>GT: 17<br>GS: 4<br>HC: 100<br>AZ: 22<br>PROT: 37<br>SAL: 3 |
| 6<br>Pasta (sin gluten) boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Pasta with bolognese sauce (gluten free)<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread (gluten free) | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan (sin gluten)<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread (gluten free)   | 8<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>"Cocido" Soup (gluten free)<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread (gluten free)   | 9<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Sautéed green beans with ham<br>Grilled yellowfin sole with lettuce and beets<br>Fruit and bread (gluten free) | 10<br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread (gluten free)             | VE: 2833/678<br>GT: 22<br>GS: 6<br>HC: 96<br>AZ: 23<br>PROT: 33<br>SAL: 2  |
| 13<br>Sopa de picadillo (sin gluten)<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Broth with ham & egg bits (gluten free)<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread (gluten free)                     | 14<br>Pasta (sin gluten) gratinada<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan (sin gluten)<br>Pasta au gratin (gluten free)<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread (gluten free) | 15<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and bread (gluten free) | 16<br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread (gluten free)   | 17<br>Arroz caldoso de verduras<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Caldoso rice with vegetables<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread (gluten free)                               | VE: 3161/756<br>GT: 25<br>GS: 7<br>HC: 105<br>AZ: 24<br>PROT: 33<br>SAL: 2 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread (gluten free)  | 21<br>Patatas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan (sin gluten)<br>Stewed potatoes with vegetables<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread (gluten free)           | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled hake with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread (gluten free)  | 23<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>"Cocido" Soup (gluten free)<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread (gluten free)   | 24<br>Pasta (sin gluten) al pesto<br>Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Pasta (without gluten) with pesto<br>Grilled yellowfin sole with sautéed peas<br>Fruit and bread (gluten free) | VE: 2891/692<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 101<br>AZ: 26<br>PROT: 32<br>SAL: 2 |
| 27<br>Sopa de pasta (sin gluten)<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan (sin gluten)<br>Pasta soup (gluten free)<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread (gluten free)  | 28<br>Pasta (sin gluten) gratinada<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan (sin gluten)<br>Pasta au gratin (gluten free)<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread (gluten free)      |  |   |  | VE: 2995/716<br>GT: 28<br>GS: 8<br>HC: 97<br>AZ: 25<br>PROT: 32<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

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<br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread                          | 2<br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>White beans peasant style<br>Baked chicken drumsticks with french fries<br>Yoghurt and bread         | 3<br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread                               | VE: 3078/736<br>GT: 21<br>GS: 5<br>HC: 100<br>AZ: 23<br>PROT: 39<br>SAL: 3 |
| 6<br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread  | 8<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | 9<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread | 10<br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread | VE: 3024/723<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 108<br>AZ: 24<br>PROT: 35<br>SAL: 1 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread                        | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | 15<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and bread | 16<br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread                                 | 17<br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | VE: 2981/713<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 103<br>AZ: 23<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | 21<br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                                       | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread           | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | 24<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread | VE: 3110/744<br>GT: 19<br>GS: 3<br>HC: 108<br>AZ: 27<br>PROT: 37<br>SAL: 1 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread  | 28<br>Coditos gratinados<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                              |   |  |   | VE: 2819/674<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 31<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

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 [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

**1**  
Pasta (sin huevo) al ajillo  
Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Pasta (without egg) with garlic  
Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad  
Fruit and **wholemeal bread**

**2**  
**Alubias (eco.) a la campesina**  
Pollo a la catalana con patatas fritas  
Yogur y pan  
**White beans peasant style**  
Catalan style Chicken with french fries  
Yoghurt and bread

**3**  
Crema de verduras  
Salchichas frescas al horno con arroz salteado  
Fruta y pan  
Vegetables cream  
Baked fresh sausage with sautéed rice  
Fruit and bread

VE: 3099/741  
GT: 25  
GS: 5  
HC: 95  
AZ: 26  
PROT: 38  
SAL: 3

**6**  
Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa  
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with bolognese sauce  
Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread

**7**  
Crema de puerros  
Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas  
Yogur y pan  
Cream of leek  
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries  
Yoghurt and bread

**8**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y **pan integral**  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and **wholemeal bread**

**9**  
Salteado de judías verdes con jamón  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta y pan  
Sautéed green beans with ham  
Cod delights with lettuce and beets  
Fruit and bread

**10**  
Arroz con pollo  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Rice with chicken  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread

VE: 3004/719  
GT: 22  
GS: 4  
HC: 102  
AZ: 26  
PROT: 37  
SAL: 1

**13**  
Sopa de ave con pasta (sin huevo)  
Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan  
Chicken soup with pasta (no egg)  
Grilled chicken with lettuce & olives  
Fruit and bread

**14**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Ventresca de merluza al horno con **ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)**  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked hake with **lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad**  
Yoghurt and bread

**15**  
Alubias estofadas con verduras  
Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y **pan integral**  
Braised beans with vegetables  
Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives)  
Fruit and **wholemeal bread**

**16**  
Crema de verduras  
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado  
Fruta y pan  
Vegetables cream  
Meatballs with vegetables with sautéed rice  
Fruit and bread

**17**  
Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)  
Lacón al horno con patatas panaderas  
Fruta y pan  
Stewed lentils  
Baked lacón pork with roasted potatoes  
Fruit and bread

VE: 2872/687  
GT: 16  
GS: 4  
HC: 101  
AZ: 24  
PROT: 36  
SAL: 2

**20**  
Crema de zanahoria  
Filete de pollo al horno con arroz pilaf  
Fruta y pan  
Carrot cream  
Baked chicken with pilaf rice  
Fruit and bread

**21**  
Lentejas a la riojana  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Postre lácteo y pan  
Rioja style lentils  
Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn  
Dairy dessert and bread

**22**  
Arroz con salsa de tomate  
Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y **pan integral**  
Rice with tomato sauce  
Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes  
Fruit and **wholemeal bread**

**23**  
Sopa de cocido (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

**24**  
Pasta (sin huevo) al pesto  
Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados  
Fruta y pan  
Pasta (without egg) with pesto  
Andalusian style sole with sautéed peas  
Fruit and bread

VE: 3099/741  
GT: 19  
GS: 4  
HC: 106  
AZ: 27  
PROT: 38  
SAL: 2

**27**  
Sopa de pasta (sin huevo)  
Lacón a la gallega  
Fruta y pan  
Pasta soup (without egg)  
Lacón pork shoulder with potatoes  
Fruit and bread

**28**  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Postre lácteo y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn  
Dairy dessert and bread

VE: 2683/642  
GT: 18  
GS: 5  
HC: 95  
AZ: 23  
PROT: 32  
SAL: 3

MES: Febrero 2023

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>   |   | <p><b>1</b></p> <p>Pasta (sin huevo) al ajillo<br/>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Pasta (without egg) with garlic<br/>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br/>Fruit and bread</p>         | <p><b>2</b></p> <p>Alubias (eco.) a la campesina<br/>Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas<br/>Yogur y pan<br/>White beans peasant style<br/>Baked chicken drumsticks with french fries<br/>Yoghurt and bread</p>         | <p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables cream<br/>Baked fresh sausage with sautéed rice<br/>Fruit and bread</p>                                       | <p>VE: 3064/733<br/>GT: 24<br/>GS: 5<br/>HC: 93<br/>AZ: 26<br/>PROT: 37<br/>SAL: 3</p>  |
| <p><b>6</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa<br/>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Pasta (without egg) with bolognese sauce<br/>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br/>Fruit and bread</p> | <p><b>7</b></p> <p>Crema de puerros<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br/>Yogur y pan<br/>Cream of leek<br/>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br/>Yoghurt and bread</p>   | <p><b>8</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo)<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan<br/>"Cocido" soup (without egg)<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and bread</p>  | <p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con jamón<br/>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta y pan<br/>Sautéed green beans with ham<br/>Cod delights with lettuce and beets<br/>Fruit and bread</p> | <p><b>10</b></p> <p>Arroz con pollo<br/>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Rice with chicken<br/>Grilled tenderloin with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Fruit and bread</p>        | <p>VE: 3014/721<br/>GT: 21<br/>GS: 4<br/>HC: 103<br/>AZ: 26<br/>PROT: 37<br/>SAL: 1</p> |
| <p><b>13</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo)<br/>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>Chicken soup with pasta (no egg)<br/>Grilled chicken with lettuce &amp; olives<br/>Fruit and bread</p>                              | <p><b>14</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate<br/>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br/>Yogur y pan<br/>Pasta (without egg) with tomato sauce<br/>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br/>Yoghurt and bread</p> | <p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan<br/>Braised beans with vegetables<br/>Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)<br/>Fruit and bread</p> | <p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables cream<br/>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br/>Fruit and bread</p>                                 | <p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br/>Lacón al horno con patatas panaderas<br/>Fruta y pan<br/>Stewed lentils<br/>Baked lacón pork with roasted potatoes<br/>Fruit and bread</p>          | <p>VE: 2882/689<br/>GT: 16<br/>GS: 4<br/>HC: 102<br/>AZ: 24<br/>PROT: 36<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br/>Fruta y pan<br/>Carrot cream<br/>Baked chicken with pilaf rice<br/>Fruit and bread</p>   | <p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana<br/>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Postre lácteo y pan<br/>Rioja style lentils<br/>Grilled tenderloin with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Dairy dessert and bread</p>                                 | <p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>Rice with tomato sauce<br/>Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and bread</p>   | <p><b>23</b></p> <p>Sopa de cocido (sin huevo)<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan<br/>"Cocido" soup (without egg)<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and bread</p>  | <p><b>24</b></p> <p>Pasta (sin huevo) al pesto<br/>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br/>Fruta y pan<br/>Pasta (without egg) with pesto<br/>Andalusian style sole with sautéed peas<br/>Fruit and bread</p> | <p>VE: 3109/744<br/>GT: 19<br/>GS: 4<br/>HC: 106<br/>AZ: 27<br/>PROT: 38<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>27</b></p> <p>Sopa de pasta (sin huevo)<br/>Lacón a la gallega<br/>Fruta y pan<br/>Pasta soup (without egg)<br/>Lacón pork shoulder with potatoes<br/>Fruit and bread</p>  | <p><b>28</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate<br/>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Postre lácteo y pan<br/>Pasta (without egg) with tomato sauce<br/>Grilled hamburger with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Dairy dessert and bread</p>  |  |   |  | <p>VE: 2683/642<br/>GT: 18<br/>GS: 5<br/>HC: 95<br/>AZ: 23<br/>PROT: 32<br/>SAL: 3</p>  |



MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes   | Valoración   |
|---|---|---|--|---|--|
| HUEVO,PESCADO,VERDURA<br>HOJA VERDE,LEGUMBRE(lentejas<br>si) Y YOGUR  |   | 1<br>Pasta (sin huevo) al ajillo<br>Filete de ternera con ensalada de<br>tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Pasta (without egg) with garlic<br>Beef steak with tomatoes & sweetcorn<br>Fruit and bread | 2<br>Sopa de pasta (sin huevo)<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Pasta soup (without egg)<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Fruit and bread          | 3<br>Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled turkey with sautéed rice<br>Fruit and bread  | VE: 2693/644<br>GT: 16<br>GS: 2<br>HC: 93<br>AZ: 31<br>PROT: 33<br>SAL: 2  |
| 6<br>Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa<br>Magro a la plancha con ensalada de<br>tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Pasta (without egg) with bolognese<br>sauce<br>Grilled lean with tomatoes & sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con<br>patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy<br>with french fries<br>Fruit and bread                  | 8<br>Sopa de ave con pasta (sin huevo)<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with pasta (no egg)<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread           | 9<br>Patatas estofadas<br>Pavo a la plancha con ensalada de<br>tomate y remolacha<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes<br>Grilled turkey with tomato and beetroot<br>salad<br>Fruit and bread | 10<br>Arroz con pollo<br>Lomo a la plancha con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Grilled tenderloin with carrot & olives<br>salad<br>Fruit and bread                     | VE: 2735/654<br>GT: 16<br>GS: 3<br>HC: 102<br>AZ: 29<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 13<br>Sopa de ave con pasta (sin huevo)<br>Pollo asado con ensalada de tomate<br>con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with pasta (no egg)<br>Grilled chicken with tomato salad with<br>olives<br>Fruit and bread    | 14<br>Pasta (sin huevo) con tomate<br>Magro a la plancha con champiñones<br>Fruta y pan<br>Pasta (without egg) with tomato sauce<br>Grilled lean with mushrooms<br>Fruit and bread                                    | 15<br>Patatas estofadas<br>Pavo a la plancha con ensalada de<br>tomate con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes<br>Grilled turkey with tomato salad with<br>olives<br>Fruit and bread        | 16<br>Crema de verduras<br>Filete de ternera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Beef steak with sautéed rice<br>Fruit and bread                                      | 17<br>Lentejas estofadas (calabacín,<br>pimiento, tomate, patata)<br>Lomo a la plancha con patatas<br>panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread | VE: 2775/664<br>GT: 15<br>GS: 3<br>HC: 102<br>AZ: 27<br>PROT: 33<br>SAL: 3 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | 21<br>Lentejas a la riojana<br>Lomo a la plancha con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Rioja style lentils<br>Grilled tenderloin with carrot & olives<br>salad<br>Fruit and bread                   | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Magro a la plancha con ensalada de<br>tomate con orégano<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled lean with tomato with oregano<br>Fruit and bread    | 23<br>Sopa de ave con pasta (sin huevo)<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with pasta (no egg)<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread | 24<br>Pasta (sin huevo) al pesto<br>Pavo a la plancha con zanahorias<br>salteadas<br>Fruta y pan<br>Pasta (without egg) with pesto<br>Grilled turkey with sautéed carrots<br>Fruit and bread                    | VE: 2733/654<br>GT: 13<br>GS: 3<br>HC: 102<br>AZ: 27<br>PROT: 33<br>SAL: 2 |
| 27<br>Sopa de pasta (sin huevo)<br>Lomo a la plancha con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Pasta soup (without egg)<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread   | 28<br>Pasta (sin huevo) con tomate<br>Pavo a la plancha con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Pasta (without egg) with tomato sauce<br>Grilled turkey with carrot & olives salad<br>Fruit and bread |   |  |   | VE: 2410/577<br>GT: 11<br>GS: 2<br>HC: 92<br>AZ: 25<br>PROT: 30<br>SAL: 2  |

MES: Febrero 2023

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>  |  | <b>1</b><br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>                          | <b>2</b><br><b>Alubias (eco.) a la campesina</b><br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur de soja y pan<br><b>White beans peasant style</b><br>Catalan style Chicken with french fries<br>Soy yoghurt and bread                   | <b>3</b><br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread                               | VE: 3095/740<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 100<br>AZ: 21<br>PROT: 40<br>SAL: 3 |
| <b>6</b><br>Coditos con salsa de tomate<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow macaroni with tomato sauce<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | <b>7</b><br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur de soja y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Soy yoghurt and bread  | <b>8</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>  | <b>9</b><br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Grilled yellowfin sole with lettuce and beets<br>Fruit and bread | <b>10</b><br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread | VE: 2853/682<br>GT: 17<br>GS: 3<br>HC: 101<br>AZ: 23<br>PROT: 37<br>SAL: 1 |
| <b>13</b><br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread   | <b>14</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Ventresca de merluza al horno con <b>ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)</b><br>Yogur de soja y pan<br>Macaroni with tomato sauce<br>Baked hake with <b>lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad</b><br>Soy yoghurt and bread | <b>15</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b> | <b>16</b><br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread   | <b>17</b><br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | VE: 3017/722<br>GT: 19<br>GS: 3<br>HC: 103<br>AZ: 24<br>PROT: 36<br>SAL: 2 |
| <b>20</b><br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread  | <b>21</b><br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Yogur de soja y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Soy yoghurt and bread   | <b>22</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b>           | <b>23</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | <b>24</b><br>Espirales con tomate<br>Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Spirals with tomato sauce<br>Andalusian style sole with sautéed peas<br>Fruit and bread    | VE: 2982/713<br>GT: 17<br>GS: 3<br>HC: 104<br>AZ: 23<br>PROT: 37<br>SAL: 1 |
| <b>27</b><br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread   | <b>28</b><br>Coditos con salsa de tomate<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Yogur de soja y pan<br>Elbow macaroni with tomato sauce<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Soy yoghurt and bread                               |   |   |  | VE: 2643/632<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 87<br>AZ: 14<br>PROT: 33<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

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<br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread                | 2<br>Sopa de fideos<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Noodle soup<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread                   | 3<br>Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled turkey with sautéed rice<br>Fruit and bread  | VE: 2650/634<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 92<br>AZ: 22<br>PROT: 35<br>SAL: 2  |
| 6<br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread  | 8<br>Sopa de ave con fideos<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread   | 9<br>Patatas estofadas<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes<br>Cod delights with lettuce and beets<br>Fruit and bread | 10<br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread | VE: 2957/707<br>GT: 18<br>GS: 3<br>HC: 107<br>AZ: 23<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread                        | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | 15<br>Patatas estofadas<br>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes<br>French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and bread                     | 16<br>Crema de verduras<br>Filete de ternera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Beef steak with sautéed rice<br>Fruit and bread                         | 17<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lomo a la plancha con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread                    | VE: 2623/627<br>GT: 13<br>GS: 2<br>HC: 95<br>AZ: 22<br>PROT: 33<br>SAL: 2  |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | 21<br>Patatas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Stewed potatoes with vegetables<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                  | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread | 23<br>Sopa de ave con fideos<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread      | 24<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with salad<br>Fruit and bread                   | VE: 2882/690<br>GT: 16<br>GS: 2<br>HC: 102<br>AZ: 26<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lomo a la plancha con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread   | 28<br>Coditos gratinados<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread  |   |   |   | VE: 2573/615<br>GT: 12<br>GS: 3<br>HC: 87<br>AZ: 33<br>PROT: 34<br>SAL: 2  |

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Valoración   |
|---|--|--|--|---|--|
| PESCADO PLANO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es  |  | 1<br>Espaguetis al ajillo<br>Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Spaghetti with garlic<br>Beef steak with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and wholemeal bread   | 2<br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Yoghurt and bread                     | 3<br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Baked fresh sausage with sautéed rice<br>Fruit and bread                               | VE: 3113/745<br>GT: 21<br>GS: 5<br>HC: 100<br>AZ: 22<br>PROT: 41<br>SAL: 4 |
| 6<br>Coditos a la boloñesa<br>Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Grilled lean with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br>Yoghurt and bread   | 8<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan integral<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and wholemeal bread  | 9<br>Salteado de judías verdes con jamón<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with ham<br>Grilled turkey with lettuce and beets<br>Fruit and bread | 10<br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and bread | VE: 2825/676<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 103<br>AZ: 25<br>PROT: 35<br>SAL: 1 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with lettuce & olives<br>Fruit and bread                        | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Magro a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Yogur y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Grilled lean with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br>Yoghurt and bread | 15<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan integral<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and wholemeal bread | 16<br>Crema de verduras<br>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br>Fruit and bread                                 | 17<br>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br>Lacón al horno con patatas panaderas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | VE: 3023/723<br>GT: 20<br>GS: 5<br>HC: 102<br>AZ: 23<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread   | 21<br>Lentejas a la riojana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Rioja style lentils<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                              | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled lean with lettuce & tomatoes<br>Fruit and wholemeal bread  | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | 24<br>Espirales al pesto<br>Pavo a la plancha con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Grilled turkey with sautéed peas<br>Fruit and bread                         | VE: 2919/698<br>GT: 16<br>GS: 3<br>HC: 106<br>AZ: 28<br>PROT: 35<br>SAL: 1 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and bread  | 28<br>Coditos gratinados<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Postre lácteo y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Dairy dessert and bread                     |  |  |   | VE: 2819/674<br>GT: 19<br>GS: 5<br>HC: 91<br>AZ: 31<br>PROT: 35<br>SAL: 3  |

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Valoración  |
|---|---|--|--|---|---|
| <p>PESCADO PLANO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el gustodecrecer@aramark.es</p>  |   | <p><b>1</b><br/>Espaguetis al ajillo<br/>Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan integral<br/>Spaghetti with garlic<br/>Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad<br/>Fruit and wholemeal bread</p>                              | <p><b>2</b><br/>Alubias (eco.) a la campesina<br/>Pollo a la catalana con patatas fritas<br/>Yogur y pan<br/>White beans peasant style<br/>Catalan style Chicken with french fries<br/>Yoghurt and bread</p>                     | <p><b>3</b><br/>Crema de verduras<br/>Salchichas frescas al horno con arroz salteado<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables cream<br/>Baked fresh sausage with sautéed rice<br/>Fruit and bread</p>                                   | <p>VE: 3113/745<br/>GT: 22<br/>GS: 5<br/>HC: 101<br/>AZ: 23<br/>PROT: 40<br/>SAL: 3</p> |
| <p><b>6</b><br/>Coditos a la boloñesa<br/>Fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Elbow bolognese style<br/>Baked pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br/>Fruit and bread</p> | <p><b>7</b><br/>Crema de puerros<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br/>Yogur y pan<br/>Cream of leek<br/>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries<br/>Yoghurt and bread</p>  | <p><b>8</b><br/>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan integral<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and wholemeal bread</p>  | <p><b>9</b><br/>Salteado de judías verdes con jamón<br/>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha<br/>Fruta y pan<br/>Sautéed green beans with ham<br/>Cod delights with lettuce and beets<br/>Fruit and bread</p> | <p><b>10</b><br/>Arroz con pollo<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Fruta y pan<br/>Rice with chicken<br/>Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Fruit and bread</p> | <p>VE: 3014/721<br/>GT: 20<br/>GS: 4<br/>HC: 108<br/>AZ: 24<br/>PROT: 35<br/>SAL: 1</p> |
| <p><b>13</b><br/>Sopa de picadillo<br/>Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>Soup with ham &amp; egg bits<br/>Grilled chicken with lettuce &amp; olives<br/>Fruit and bread</p>                | <p><b>14</b><br/>Macarrones (integrales) gratinados<br/>Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br/>Yogur y pan<br/>Macaroni (wholemeal) au gratin<br/>Baked hake with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad<br/>Yoghurt and bread</p> | <p><b>15</b><br/>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br/>Fruta y pan integral<br/>Braised beans with vegetables<br/>Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives)<br/>Fruit and wholemeal bread</p> | <p><b>16</b><br/>Crema de verduras<br/>Albóndigas a la jardinera con arroz salteado<br/>Fruta y pan<br/>Vegetables cream<br/>Meatballs with vegetables with sautéed rice<br/>Fruit and bread</p>                                 | <p><b>17</b><br/>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata)<br/>Lacón al horno con patatas panaderas<br/>Fruta y pan<br/>Stewed lentils<br/>Baked lacón pork with roasted potatoes<br/>Fruit and bread</p>      | <p>VE: 2971/711<br/>GT: 18<br/>GS: 4<br/>HC: 103<br/>AZ: 23<br/>PROT: 35<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>20</b><br/>Crema de zanahoria<br/>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br/>Fruta y pan<br/>Carrot cream<br/>Baked chicken with pilaf rice<br/>Fruit and bread</p>   | <p><b>21</b><br/>Lentejas a la riojana<br/>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Postre lácteo y pan<br/>Rioja style lentils<br/>French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Dairy dessert and bread</p>                                   | <p><b>22</b><br/>Arroz con salsa de tomate<br/>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan integral<br/>Rice with tomato sauce<br/>Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; tomatoes<br/>Fruit and wholemeal bread</p>       | <p><b>23</b><br/>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta y pan<br/>"Cocido" soup<br/>Full course "cocido" stew<br/>Fruit and bread</p>  | <p><b>24</b><br/>Espirales al pesto<br/>Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados<br/>Fruta y pan<br/>Pasta spirals with pesto sauce<br/>Grilled hake with sautéed peas<br/>Fruit and bread</p>                  | <p>VE: 2962/709<br/>GT: 17<br/>GS: 3<br/>HC: 105<br/>AZ: 27<br/>PROT: 36<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>27</b><br/>Sopa de fideos<br/>Lacón a la gallega<br/>Fruta y pan<br/>Noodle soup<br/>Lacón pork shoulder with potatoes<br/>Fruit and bread</p>  | <p><b>28</b><br/>Coditos gratinados<br/>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br/>Postre lácteo y pan<br/>Grilled elbow macaroni<br/>Grilled hamburger with lettuce, carrot &amp; sweetcorn<br/>Dairy dessert and bread</p>                          |  |  |   | <p>VE: 2819/674<br/>GT: 19<br/>GS: 5<br/>HC: 91<br/>AZ: 31<br/>PROT: 35<br/>SAL: 3</p>  |

MES: Febrero 2023

COLEGIO: HIGHLANDS LOS FRESNOS

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Valoración   |
|--|---|--|--|---|--|
| VERDURA HOJA VERDE,<br>LEGUMBRE (alubia blanca si) Y<br>YOGUR  |   | 1<br>Espaguetis al ajillo<br>Medallón de merluza en salsa de<br>zanahorias con ensalada de tomate y<br>maíz<br>Fruta y pan<br>Spaghetti with garlic<br>Hake medallion in carrot sauce with<br>tomatoes & sweetcorn<br>Fruit and bread                        | 2<br>Alubias (eco.) a la campesina<br>Pollo a la catalana con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>White beans peasant style<br>Catalan style Chicken with french fries<br>Fruit and bread     | 3<br>Crema de verduras<br>Pavo a la plancha con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled turkey with sautéed rice<br>Fruit and bread  | VE: 2957/707<br>GT: 14<br>GS: 1<br>HC: 111<br>AZ: 29<br>PROT: 39<br>SAL: 3 |
| 6<br>Coditos a la boloñesa<br>Fogonero al horno con ensalada de<br>tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Elbow bolognese style<br>Baked pollack with tomatoes &<br>sweetcorn<br>Fruit and bread        | 7<br>Crema de puerros<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con<br>patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Cream of leek<br>Chicken drumsticks in "chilindron" gravy<br>with french fries<br>Fruit and bread                  | 8<br>Sopa de ave con fideos<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread  | 9<br>Patatas estofadas<br>Delicias de bacalao con ensalada de<br>tomate y remolacha<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes<br>Cod delights with tomato and beetroot<br>salad<br>Fruit and bread | 10<br>Arroz con pollo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Zucchini omelette with carrot & olives<br>salad<br>Fruit and bread                  | VE: 2970/711<br>GT: 17<br>GS: 2<br>HC: 112<br>AZ: 26<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 13<br>Sopa de picadillo<br>Pollo asado con ensalada de tomate<br>con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled chicken with tomato salad with<br>olives<br>Fruit and bread | 14<br>Macarrones (integrales) gratinados<br>Ventresca de merluza al horno con<br>champiñones salteados<br>Fruta y pan<br>Macaroni (wholemeal) au gratin<br>Baked hake with sautéed mushrooms<br>Fruit and bread       | 15<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada de<br>tomate con aceitunas<br>Fruta y pan<br>Braised beans with vegetables<br>Spanish omelette with tomato salad<br>with olives<br>Fruit and bread                                  | 16<br>Crema de verduras<br>Filete de ternera con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Beef steak with sautéed rice<br>Fruit and bread                                      | 17<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lomo a la plancha con patatas<br>panaderas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread                           | VE: 2923/699<br>GT: 16<br>GS: 2<br>HC: 108<br>AZ: 27<br>PROT: 35<br>SAL: 3 |
| 20<br>Crema de zanahoria<br>Filete de pollo al horno con arroz pilaf<br>Fruta y pan<br>Carrot cream<br>Baked chicken with pilaf rice<br>Fruit and bread  | 21<br>Patatas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Stewed potatoes with vegetables<br>French omelette with carrot & olives<br>salad<br>Fruit and bread | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con<br>ensalada de tomate con orégano<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Grilled and baked hake with garlic & hot<br>pepper gravy with tomato with oregano<br>Fruit and bread | 23<br>Sopa de ave con fideos<br>Filete de ternera con repollo salteado<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Beef steak with sautéed cabbage<br>Fruit and bread                   | 24<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con<br>zanahorias salteadas<br>Fruta y pan<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with sautéed<br>carrots<br>Fruit and bread | VE: 2876/688<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 105<br>AZ: 27<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| 27<br>Sopa de fideos<br>Lomo a la plancha con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>Noodle soup<br>Grilled tenderloin with roasted potatoes<br>Fruit and bread  | 28<br>Coditos gratinados<br>Pavo a la plancha con ensalada de<br>zanahoria y olivas<br>Fruta y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Grilled turkey with carrot & olives salad<br>Fruit and bread                          |  |  |   | VE: 2546/609<br>GT: 12<br>GS: 3<br>HC: 88<br>AZ: 33<br>PROT: 32<br>SAL: 2  |