

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2024 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	6 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Coditos con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 Crema de calabacín con picatostes Pollo a la barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with croutons Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con papas dado Yogur y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan rice Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 3315/793 GT: 39 GS: 7 HC: 95 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa al horno con arroz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Baked hamburger with rice Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Espirales a la boloñesa Merluza en adobo con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Bolognese pasta spirals Hake in marinade with sautéed carrots Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed chickpeas Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	19 Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan Mixed paella Zucchini omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3167/758 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 23 PROT: 71 SAL: 2
23 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 Crema de zanahoria Jamonicitos de pollo al horno con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with potatoes, tomato & onion Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3005/719 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
30 Crema de calabacín Magro con tomate con arroz Fruta y pan Zucchini cream Pork steak with tomatoes with rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			VE: 3022/723 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1

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

MES: Septiembre 2024

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Coditos con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and bread

Lentejas a la riojana
Revuelto de queso con ensalada de
lechuga, zanahoria y maíz
Postre lácteo y pan
Rioja style lentils
Scrambled eggs with cheese with lettuce,
carrot & sweetcorn
Dairy dessert and bread

Crema de calabacín con picatostes
Pollo a la barbacoa con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Zucchini cream with croutons
Roasted chicken with barbecue sauce with
green salad (lettuce, green peppers &
olives)
Fruit and bread

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con papas dado
Yogur y pan
Soup with ham & egg bits
Meatballs with vegetables with diced
potatoes
Yoghurt and bread

Arroz a la napolitana
Abadejo a la romana con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan
Napolitan rice
Battered & fried haddock with lettuce &
tomatoes
Fruit and bread

Salteado de judías verdes con patatas
Hamburguesa al horno con arroz
Fruta y pan
Sautéed green beans with potatoes
Baked hamburger with rice
Fruit and bread

Espirales a la boloñesa
Merluza en adobo con zanahorias
salteadas
Postre lácteo y pan
Bolognese pasta spirals
Hake in marinade with sautéed carrots
Dairy dessert and bread

Garbanzos estofados
Lomo al horno con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan
Stewed chickpeas
Baked loin with lettuce and sweetcorn
salad
Fruit and bread

Paella mixta
Tortilla de calabacín con **ensalada de
lechuga y zanahoria (eco.)**
Yogur y pan
Mixed paella
Zucchini omelette with **lettuce & carrot**
Yoghurt and bread

Crema de verduras
Contramuslo de pollo al horno con patatas
asadas
Fruta y pan
Vegetables cream
Baked chicken with roasted potatoes
Fruit and bread

Arroz a la napolitana
Filete de lenguadina a la andaluza con
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan
Napolitan rice
Andalusian style sole with lettuce and
beets
Fruit and bread

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre lácteo y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Dairy dessert and bread

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan
Carrot cream
Baked chicken drumsticks with potatoes,
tomato & onion
Fruit and bread

Macarrones (integrales) con salsa de
quesos
Filete de merluza en salsa de zanahoria
con ensalada verde (lechuga, pimiento
verde y aceituna)
Yogur y pan
Macaroni (whole grain) with cheese sauce
Hake fillet in carrot sauce with green salad
(lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce salad with
tomato and sweetcorn
Fruit and bread

Crema de calabacín
Magro con tomate con arroz
Fruta y pan
Zucchini cream
Pork steak with tomatoes with rice
Fruit and bread

Tienen a su disposición la información
de los alérgenos en el teléfono
913751860 y en
elgustodecrecer@aramark.es

MES: Septiembre 2024 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	5 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	8 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Coditos con salsa de tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 Crema de calabacín Pollo en salsa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken in sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Arroz a la napolitana Abadejo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan rice Haddock in sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3078/736 GT: 23 GS: 6 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa al horno con arroz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Baked hamburger with rice Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 Espirales a la boloñesa Merluza en adobo con zanahorias salteadas Postre lácteo y pan Bolognese pasta spirals Hake in marinade with sautéed carrots Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 Garbanzos estofados Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed chickpeas Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Yogur y pan Mixed paella Zucchini omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken with roasted potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3167/758 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 23 PROT: 71 SAL: 2
23 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Napolitan rice Baked sole fillet with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	24 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan Carrot cream Baked chicken drumsticks with potatoes, tomato & onion Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Hake fillet in carrot sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3044/728 GT: 19 GS: 5 HC: 103 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
30 Crema de calabacín Magro con tomate con arroz Fruta y pan Zucchini cream Pork steak with tomatoes with rice Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			VE: 3022/723 GT: 12 GS: 2 HC: 114 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1

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