

MES: Septiembre 2025 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2979/713 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Stewed potatoes with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Paella mixta Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mixed paella Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2825/676 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 26 PROT: 69 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2979/713 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur desnatado y pan integral Stewed lentils French omelette with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Baked haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 3013/721 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos salteados Merluza en adobo con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan integral Sautéed elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots Low-fat yoghurt and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2873/687 GT: 19 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur desnatado y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3010/720 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Patatas rellenas de boloñesa de soja Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potatoes stuffed with soy bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2386/571 GT: 11 GS: 2 HC: 91 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2979/713 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2898/693 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			BIVALVOS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2979/713 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	9 Patatas estofadas Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and bread (gluten free)	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 - Sopa minestrone (sin gluten) Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) - Sopa minestrone (sin gluten) Andalusian style fish (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (gluten free)	12 Pasta (sin gluten) napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread (gluten free)	VE: 2856/683 GT: 25 GS: 6 HC: 88 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas - Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with sautéed carrots - Yogur and bread (gluten free)	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (gluten free)	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2882/689 GT: 22 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
22 Pasta (sin gluten) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with cheese sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread (gluten free)	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (gluten free)	26 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3361/804 GT: 31 GS: 9 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
29 Sopa minestrone (sin gluten) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Baked loin with salad Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)			SIN GLUTEN NI FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2728/653 GT: 24 GS: 6 HC: 82 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	9 Patatas estofadas Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Stewed potatoes Baked turkey breast with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 - Sopa minestrone (sin gluten) Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) - Sopa minestrone (sin gluten) Andalusian style fish (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	12 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread (gluten free)	VE: 2970/710 GT: 25 GS: 6 HC: 95 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Special desserts and bread (gluten free)	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2843/680 GT: 19 GS: 5 HC: 99 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
22 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Andalusian style fish (gluten free) with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Postre especial y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Special desserts and bread (gluten free)	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread (gluten free)	26 Crema de verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3129/749 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
29 Sopa minestrone (sin gluten) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Baked loin with salad Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)			CELIACO, HUEVO Y PLV. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2880/689 GT: 24 GS: 6 HC: 90 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2

Sin Gluten

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	9 Patatas estofadas Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and bread (gluten free)	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 - Sopa minestrone (sin gluten) Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten) - Sopa minestrone (sin gluten) Andalusian style fish (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (gluten free)	12 Pasta (sin gluten) napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread (gluten free)	VE: 2856/683 GT: 25 GS: 6 HC: 88 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas - Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked hake with sautéed carrots - Yogur and bread (gluten free)	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (gluten free)	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2882/689 GT: 22 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
22 Pasta (sin gluten) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with cheese sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread (gluten free)	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (sin gluten) Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread (gluten free)	26 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3361/804 GT: 31 GS: 9 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
29 Sopa minestrone (sin gluten) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Baked loin with salad Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2728/653 GT: 24 GS: 6 HC: 82 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	9 Patatas estofadas Tortilla francesa con salteado de verduras Postre especial y pan (sin gluten) Stewed potatoes French omelette with sautéed vegetables Special desserts and bread (gluten free)	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 - Sopa minestrone (sin gluten) Pescado a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (sin gluten) - Sopa minestrone (sin gluten) Andalusian style fish (gluten free) with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread (gluten free)	12 Pasta (sin gluten) con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread (gluten free)	VE: 2990/715 GT: 26 GS: 7 HC: 94 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with sautéed carrots Special desserts and bread (gluten free)	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Special desserts and bread (gluten free)	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2876/688 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
22 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Postre especial y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Special desserts and bread (gluten free)	24 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan (sin gluten) Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and bread (gluten free)	26 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 3386/810 GT: 31 GS: 8 HC: 102 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
29 Sopa minestrone (sin gluten) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Baked loin with salad Fruit and bread (gluten free)	30 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread (gluten free)			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2880/689 GT: 24 GS: 6 HC: 90 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Valoración	
1		2		3		4		5		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0	
8		9		10		11		12		VE: 2979/713 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2	
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread		Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread		- Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread		- Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread		Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread			
15		16		17		18		19		VE: 2898/693 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2	
Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread		Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread		Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread		Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread		Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread			
22		23		24		25		26		VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1	
Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread		Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread		Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread		Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread		Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread			
29		30								VE: 2979/713 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2	
Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread		Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread						CRUSTACEOS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 2999/717 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2706/647 GT: 14 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3122/747 GT: 20 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
29	Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30				VE: 2770/663 GT: 15 GS: 4 HC: 99 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
		Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				FS, MARISCO Y SESAMO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2918/698 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3122/747 GT: 20 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			FS, SEMILLAS Y BERENJENA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3004/719 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2999/717 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2918/698 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3122/747 GT: 20 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3004/719 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 3033/726 GT: 21 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2747/657 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Baked sole fillet with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3030/725 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
29	Sopa minestrone con quinoa Patatas rellenas de boloñesa de soja Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potatoes stuffed with soy bolognese Fruit and bread	30				VE: 2411/577 GT: 10 GS: 2 HC: 92 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
		Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked hake with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread				FS Y BAJO EN COLESTEROL. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked loin with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 2768/662 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
15	Verduras salteadas Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2834/678 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 68 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 2871/687 GT: 19 GS: 5 HC: 93 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
29	Sopa de fideos Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Noodle soup Baked loin with salad Fruit and bread	30			FS Y LEGUMBRES. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2832/677 GT: 22 GS: 6 HC: 85 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 1

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 3083/737 GT: 23 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2984/714 GT: 20 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 69 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3147/753 GT: 20 GS: 5 HC: 106 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
29	Sopa minestrone con quinoa Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Baked loin with salad Fruit and bread	30				VE: 2885/690 GT: 23 GS: 5 HC: 88 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Valoración	
1		2		3		4		5		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0	
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread		9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread		10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread		11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread		12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread		VE: 2979/713 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2	
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread		16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread		17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread		18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread		19 Paella mixta Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mixed paella Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread		VE: 2917/698 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2	
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread		23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread		24 Sopa de fideos Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Noodle soup Baked loin with salad Fruit and bread		25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread		26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread		VE: 2927/700 GT: 19 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1	
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread		30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread						Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		VE: 2979/713 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2	

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras - Yogur y pan Rioja style lentils Baked turkey breast with sautéed vegetables - Yogur and bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone (sin huevo) Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan - Sopa minestrone (sin huevo) Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2918/698 GT: 22 GS: 5 HC: 90 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Pasta (sin huevo) gratinada Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2863/685 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2
22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3024/724 GT: 20 GS: 5 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone (sin huevo) Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			HUEVO, MOSTAZA Y FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2865/686 GT: 19 GS: 3 HC: 98 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz blanco Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan White rice Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras - Yogur y pan Rioja style lentils Baked turkey breast with sautéed vegetables - Yogur and bread	10- Crema de calabacín Pollo asado con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Grilled chicken with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11- Sopa minestrone (sin huevo) Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan - Sopa minestrone (sin huevo) Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	12Pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2891/692 GT: 22 GS: 5 HC: 90 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
15	Salteado de judías verdes Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Sauteed green beans Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16Pasta (sin huevo) salteada Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan Sauteed pasta (egg free) Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and bread	17Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	19Arroz blanco Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan White rice Baked salmon with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2888/691 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 70 SAL: 2
22	Pasta (sin huevo) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread	24Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25Arroz salteado Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Sautéed rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	26Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2933/702 GT: 19 GS: 5 HC: 96 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 1
29	Sopa minestrone (sin huevo) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Baked loin with salad Fruit and bread	30Pasta (sin huevo) salteada Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Sauteed pasta (egg free) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			HUEVO, TOMATE, FS Y SÉSAMO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2581/618 GT: 23 GS: 5 HC: 72 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2

Sin Huevo

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Baked turkey breast with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone (sin huevo) Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone (sin huevo) Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2898/693 GT: 23 GS: 5 HC: 89 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Pasta (sin huevo) gratinada Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Pasta (without egg) au gratin Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2843/680 GT: 20 GS: 3 HC: 93 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2
22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3004/719 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone (sin huevo) Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2840/680 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2

No huevo/ No frutos secos

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras - Yogur y pan Rioja style lentils Baked turkey breast with sautéed vegetables - Yogur and bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone (sin huevo) Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan - Sopa minestrone (sin huevo) Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	12 Pasta (sin huevo) napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2918/698 GT: 22 GS: 5 HC: 90 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Pasta (sin huevo) gratinada Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2863/685 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2
22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and bread	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3024/724 GT: 20 GS: 5 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 1
29 Sopa minestrone (sin huevo) Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2865/686 GT: 19 GS: 3 HC: 98 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2

No huevo / No lactosa

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Pechuga de pavo al horno con salteado de verduras Yogur de soja y pan integral Rioja style lentils Baked turkey breast with sautéed vegetables Soy yoghurt and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone (sin huevo) Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral - Sopa minestrone (sin huevo) Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread	12 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2859/684 GT: 21 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Pasta (sin huevo) con tomate Merluza en adobo con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Hake in marinade with sautéed carrots Soy yoghurt and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan integral Braised beans with vegetables Baked turkey breast with lettuce & carrot Special desserts and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2804/671 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 72 SAL: 2
22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Soy yoghurt and wholemeal bread	24 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2971/711 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone (sin huevo) Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Baked loin with salad Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2541/608 GT: 18 GS: 3 HC: 77 AZ: 15 PROT: 33 SAL: 2

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0	
8	9	10	11	12	VE: 2747/657 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1	
15	16	17	18	19	VE: 2758/660 GT: 21 GS: 4 HC: 89 AZ: 26 PROT: 69 SAL: 2	
22	23	24	25	26	VE: 2763/661 GT: 19 GS: 5 HC: 88 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 1	
29	30				VE: 2613/625 GT: 19 GS: 4 HC: 80 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2	

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Sopa de fideos Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral Noodle soup Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2878/688 GT: 20 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
15 Verduras salteadas Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2905/695 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa de fideos Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Noodle soup Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3078/736 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2

Sin Lactosa

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur de soja y pan integral Rioja style lentils French omelette with sautéed vegetables Soy yoghurt and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread	12 Espirales con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2991/716 GT: 23 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos con salsa de tomate Merluza en adobo con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Hake in marinade with sautéed carrots Soy yoghurt and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Special desserts and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2892/692 GT: 20 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Soy yoghurt and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3055/731 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Baked loin with salad Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2681/641 GT: 22 GS: 4 HC: 77 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked loin with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Patatas estofadas Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Stewed potatoes Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Sopa de fideos Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral Noodle soup Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2748/657 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
15 Verduras salteadas Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Stewed potatoes with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2814/673 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 27 PROT: 68 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas caseras con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Homemade meatballs with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de fideos Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Noodle soup Baked loin with salad Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2851/682 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
29 Sopa de fideos Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Noodle soup Baked loin with salad Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2807/671 GT: 23 GS: 6 HC: 84 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 1

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 2822/675 GT: 19 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2918/698 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 70 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3046/729 GT: 22 GS: 6 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1
29	Sopa de fideos Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Noodle soup Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30				VE: 3103/742 GT: 22 GS: 5 HC: 103 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2

LENTEJAS, GUISANTES Y FS.
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Valoración
1		2		3		4		5		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0	
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	Patatas estofadas Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Stewed potatoes Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10	- Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11	- Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12	Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2904/695 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2	
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sautéed with garlic Fruit and bread	16	Coditos gratinados Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17	Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18	Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19	Paella mixta Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mixed paella Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2917/698 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 27 PROT: 71 SAL: 2	
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25	Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26	Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3015/721 GT: 22 GS: 6 HC: 96 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 1	
29	Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30	Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread					Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2979/713 GT: 23 GS: 5 HC: 96 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2		

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 3007/719 GT: 22 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2945/704 GT: 20 GS: 4 HC: 95 AZ: 28 PROT: 71 SAL: 1
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3122/747 GT: 20 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
29	Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30				VE: 3004/719 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
		Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			MULTIALERGIA (CALABAZA, CALABACÍN, COLIFLOR, FS, SEMILLAS, MELÓN). Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	9 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and wholemeal bread	VE: 2971/711 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and wholemeal bread	16 Coditos gratinados con verduras Merluza en adobo con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni with vegetables Hake in marinade with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Paella mixta con verduras Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Mixed paella with vegetables Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	VE: 2967/710 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 72 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con verduritas Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Macaroni (whole grain) with vegetables Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	VE: 3026/724 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa con verduras Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan integral Minestrone soup with quinoa with vegetables Potato pie and legume bolognese Fruit and wholemeal bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			NO ASTRINGENTE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 3055/731 GT: 24 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2

MES: Septiembre 2025		HIGHLANDS LOS FRESNOS				
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1		2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8	Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9	10	11	12	VE: 2996/717 GT: 21 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
15	Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16	17	18	19	VE: 2765/662 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
22	Macarrones (integrales) con salsa de quesos Lomo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Baked loin with lettuce and beets Fruit and bread	23	24	25	26	VE: 3154/755 GT: 21 GS: 6 HC: 104 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
29	Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30				VE: 2906/695 GT: 18 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
		Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked loin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread			PESCADO, BIVALVOS Y FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	

MES: Septiembre 2025 HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2976/712 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Baked turkey breast with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2745/657 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Lomo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Baked loin with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3134/750 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked loin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2881/689 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Sopa de fideos Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral Noodle soup Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2874/688 GT: 20 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
15 Verduras salteadas Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Baked turkey breast with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2753/659 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Lomo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Baked loin with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3134/750 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa de fideos Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Noodle soup Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked loin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			PESCADO Y JV. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2980/713 GT: 18 GS: 5 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Revuelto de queso con salteado de verduras - Yogur y pan integral Rioja style lentils Scrambled eggs with cheese with sautéed vegetables - Yogur and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan integral - Sopa minestrone Baked turkey breast with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and wholemeal bread	12 Espirales a la napolitana Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2976/712 GT: 22 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos gratinados Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas - Yogur y pan integral Grilled elbow macaroni Baked turkey breast with sautéed carrots - Yogur and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2745/657 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Lomo al horno con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Baked loin with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas - Yogur y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes - Yogur and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Dairy dessert and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3134/750 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Potato pie and legume bolognese Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Lomo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Baked loin with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2881/689 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2

MES: Septiembre 2025

HIGHLANDS LOS FRESNOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1	2	3	4	5	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur de soja y pan integral Rioja style lentils French omelette with sautéed vegetables Soy yoghurt and wholemeal bread	10 - Crema de calabacín Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan - Crema de calabacín Roasted chicken with barbecue sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 - Sopa minestrone Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan integral - Sopa minestrone Andalusian style haddock with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and wholemeal bread	12 Espirales con tomate Lomo a la plancha con - ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled tenderloin with - ensalada de lechuga y maíz Fruit and bread	VE: 2991/716 GT: 23 GS: 5 HC: 94 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
15 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con arroz integral salteado al ajillo Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with brown rice sauteed with garlic Fruit and bread	16 Coditos con salsa de tomate Merluza en adobo con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Hake in marinade with sautéed carrots Soy yoghurt and wholemeal bread	17 Crema de calabaza (eco.) Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pumpkin soup (eco.) Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce & carrot Special desserts and wholemeal bread	19 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked salmon with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2892/692 GT: 20 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 70 SAL: 2
22 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and beets Fruit and bread	23 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con patatas panaderas Yogur de soja y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with roasted potatoes Soy yoghurt and wholemeal bread	24 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	25 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre especial y pan integral Napolitan rice Lemon chicken drumsticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Special desserts and wholemeal bread	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3055/731 GT: 20 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
29 Sopa minestrone con quinoa Lomo al horno con ensalada Fruta y pan Minestrone soup with quinoa Baked loin with salad Fruit and bread	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan integral Pomodoro spirals (tomato, onion, spices) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and wholemeal bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2681/641 GT: 22 GS: 4 HC: 77 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2