

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: HIGHLANDS BARCELONA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

Lentejas estofadas con boniato
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)
Yogur natural con chía y pan
Lentils stew with sweet potato
Baked chicken drumsticks with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)
Natural yoghurt with chia and bread

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)
Hamburguesa completa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
Vegetables (potatoe, carrot, green bean)
Complete hamburger with lettuce & olives
Fruit and whole meal bread

Arroz con magro y champiñones
Lomo de perca con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan
Rice with lean pork & mushrooms
Perch loin with citrus vinaigrette with lettuce salad with onion
Fruit and bread

Crema de calabacín
Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa
Fruta y pan integral
Zucchini cream
Tenderloin with garlic with lettuce salad with sweetcorn & quinoa
Fruit and whole meal bread

Crema de verduras con kale
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Vegetables cream with kale
Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con jardinera de champiñones
Yogur y pan
Sautéed minestrone
Meatballs in mushroom gravy
Yoghurt and bread

Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero
Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada mixta
Fruta y pan
Tuscan white beans cream with jam and rosemary
Chicken in "chilindron" gravy with mixed salad
Fruit and bread

Paella de verduras
Merluza empanada (sin huevo) con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan integral
Vegetarian paella
Breaded hake (egg free) with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and whole meal bread

Sopa de pescado con pasta con pasta (sin huevo)
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan
Fish soup with pasta with pasta without egg
Turkey wok with vegetables
Fruit and bread

Salteado de guisantes con bacon
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan
Sautéed peas with bacon
Lemon chicken drumsticks with lettuce, tomato and carrot salad
Yoghurt and bread