

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: HIGHLANDS BARCELONA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10	11	12 Espaguetis a la boloñesa Croquetas de bacalao con ensalada mixta Fruta y pan integral Bolognese spaghetti Codfish croquettes with mixed salad Fruit and whole meal bread	13 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
16 Lentejas estofadas con boniato Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur natural con chía y pan Lentils stew with sweet potato Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Natural yoghurt with chia and bread	17 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	18 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	19 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	20 Pasta con verduras Rape en salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pasta with vegetables Monkfish in green sauce with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread
23 Menestra de verduras salteadas Albóndigas con jardinera de champiñones Yogur y pan Sautéed minestrone Meatballs in mushroom gravy Yoghurt and bread	24	25 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	26 Paella de verduras Caella empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Vegetarian paella Breaded smooth dogfish with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and whole meal bread	27 Sopa de pescado con pasta Wok de pavo con verduritas Fruta y pan Fish soup with pasta Turkey wok with vegetables Fruit and bread
30 Salteado de guisantes con bacon Gratén de huevos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Sautéed peas with bacon Eggs au gratin with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread				