



MENÚ NOVIEMBRE 2023- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

ALÉRGENOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



APIO



CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA DE TEMPORADA.

PAN INTEGRAL(lunes y miércoles)- BLANCO (martes y jueves) MULTICEREAL(viernes)
El menú se adapta SIN GLUTEN-SIN LÁCTEOS-SIN CERDO-SIN FRITOS

FESTIVO
Arroz blanco con verduritas
Merluza al horno con ensalada 1

Lasaña de berenjena con pavo

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 5

Cinta de lomo con arroz integral

Potaje de garbanzos con espinacas
Revuelto de patatas con
champiñones salteados

Tostada de aguacate y queso fresco

Alubias blancas estofadas
Huevos a la flamenca

Empanada de pollo, cebolla y tomate

Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo al horno con patata asada y
degustación de humus

Ensalada caprese

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patatas con menestra de
verduras

Filete de pollo con ensalada mixta

Sopa de puchero con fideos
Jamoncitos de pollo al horno con
zanahorias rehogadas

Tostada de aguacate y huevo

Crema de verduras con picatostes
Filete de merluza al horno con
patatas, cebolla y calabaza

Pechuga de pollo con ensalada mixta

Sopa de picadillo
Filete de merluza empanado al
horno con ensalada 3

Pizza vegetal

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con brocoli

Wrap de salmón ahumado y aguacate

Crema de calabaza con picatostes
Estofado de cerdo con patata
asada

Hamburguesa de merluza con picadillo
de tomate

Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de pollo y ternera con salsa de
almendras y curry de garbanzos

Tortilla rellena de queso

Crema de zanahorias
Alitas de pollo al horno con
guisantes salteados

Hamburguesa de lentejas

Cazuela de fideos con jibia
Pinchitos de pollo con cous cous

Falafel de garbanzos con salsa de yogur

Espirales con cebolla,
ternera y queso
Filete de merluza al horno con
ensalada 4

Calabacín relleno

Macarrones integrales con salsa de
coliflor y huevo duro picado
Rosada al horno con ensalada 1

Fajitas de verduras

Coditos con salsa pesto
Filete de salmón al horno con
eneldo y ensalada 2

Judías verdes cocidas con patata

Macarrones integrales
con boloñesa de ternera
Berenjenas rebozadas con ensalada 4

Tortilla de coliflor y patatas

Macarrones integrales con
chorizo fresco y queso
Rosada al horno con ensalada 3
Yogur

Tortilla de calabacín

Arroz blanco con tomate
Boquerones fritos con ensalada 6
Flan de castañas

Judías verdes con jamón

DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

Menú elegido por nuestro alumnado

Crema de calabacín con quesito

CASTILLA Y LEÓN
Ensalada mixta
Arroz a la zamorana
Rebojo

Crema de verduras



MENÚ NOVIEMBRE 2.023 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza.
Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.
Ensalada 3: iceberg, brotes tiernos, mango y maíz.
Ensalada 4: iceberg, tomate, remolacha cocida, maíz y espinacas.
Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y maíz.
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras.

LA RECETA DEL MES: Falafel de garbanzos con salsa de yogur

Ingredientes para falafel

Garbanzos crudos en remojo, cebolla, ajo, perejil, harina de garbanzo, sal, pimienta negra molida, comino

Elaboración:

Batir los garbanzos y la cebolla hasta que queden en trozos muy pequeños. Mezclarlos con todos los ingredientes al gusto. Harina de garbanzo sólo lo que necesite para poder hacer bolitas tamaño de nuez.

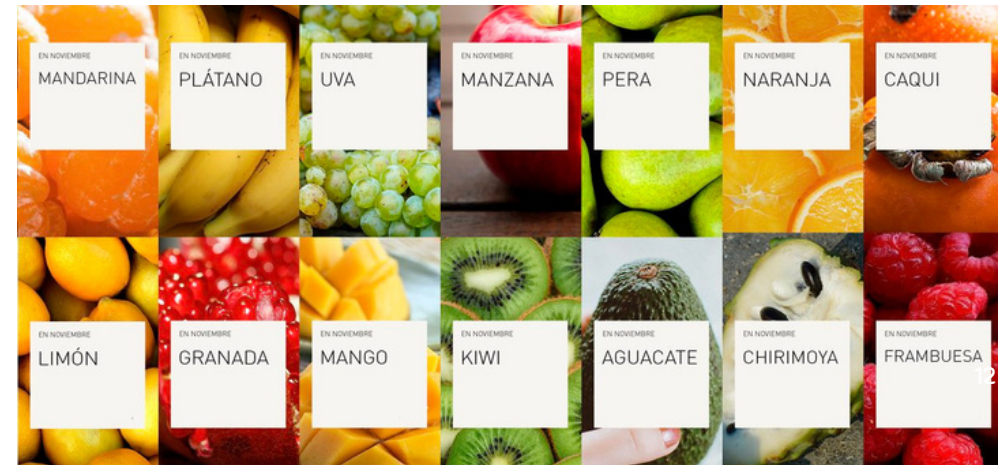
Freír en AOVE o cocinar al horno hasta que estén dorados.

Ingredientes para salsa de yogur

Yogur natural, mayonesa, ajo, sal, pimienta

Elaboración:

Mezclar un yogur blanco natural con 2 cucharaditas de mayonesa, añadir ajo muy picado, sal y pimienta negra molida.



Fruta de noviembre

#ComerDeTemporada



Verdura de noviembre

#ComerDeTemporada

