



MENÚ DICIEMBRE 2.023- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

1

Arroz con verduras
Rosada al horno con ensalada 1
Yogur

Empanada de jamón cocido y queso

8

FESTIVO
Ensalada mixta
Paella marinera
Yogur

Crema de calabacín con queso

15

Crema de verduras
Cinta de lomo al horno con patata asada
Yogur

Tortilla de brócoli

22

Espirales con boloñesa de ternera
Flamenquín de jamón y queso con ensalada 6
Yogur

Tortilla de patatas y calabacín

4

Ensalada de pasta
Filete de merluza al horno con ensalada 3

Revuelto de espinacas

11

Macarrones integrales con salsa pesto
Jamoncitos de pollo al horno con espinacas salteadas

Tostada de aguacate con huevo

18

Fideos salteados con merluza y alioli
Tortilla francesa con judías verdes

Ensalada de naranja con aguacate

5

Crema de verduras con lentejas
Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati rehogado

Pizza vegetal

12

Sopa de puchero con fideos
Fritura variada (calamares, rosada, brocheta de langostinos) con alioli con ensalada 2

Lasaña de calabacín con pavo

19

Puchero de garbanzos
Alitas de pollo al horno con cous cous

Sopa de pescado con arroz

6

FESTIVO
Potaje de garbanzos
Huevos cocidos con tomate frito

Salmón a la plancha y patata asada

13

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada 4

Croquetas de pescado con ensalada

20

Ensalada César
Paella con magro de cerdo

Lenguado con colirroz

7

FESTIVO
Ensaladilla de judías verdes con tomate y atún
Cinta de lomo a la plancha con patata asada

Hamburguesa de lentejas

14

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada 5

Fajitas de verduras

21

La Rioja
Patatas a la riojana
Bacalao a la riojana
Macedonia de frutas

Ensalada lentejas, atún, aceitunas

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





MENÚ DICIEMBRE 2.023 - COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y naranja
- Ensalada 2: iceberg, tomate, brotes de soja y maíz.
- Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.
- Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes, espinacas.
- Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y maíz.
- Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras.

LA RECETA DEL MES: Pasta con salsa de coliflor y huevo duro

Ingredientes:

Para la salsa: AOVE, cebolla, coliflor cocida, nata, leche, sal, pimienta

Para la pasta: pasta, AOVE, sal, huevo duro, agua

Elaboración:

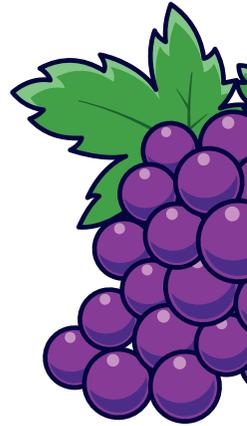
1. Rehogar la cebolla con un poco de AOVE, sal y pimienta. Añadir la nata y cocinar durante 5 minutos hasta que comience a hervir. Reservar.
2. Batir coliflor cocida con un poco de leche y añadir a la salsa de nata, remover y cocinar 5 minutos más. Reservar la salsa caliente.
3. Cocer la pasta con agua y sal, escurrirla muy bien, colocarla en el plato directamente y servir la salsa por encima, añadir un poco de huevo duro picado.

Frutas de diciembre



→ Cuida tu salud y la del planeta

#ComerDeTemporada



Hortalizas de diciembre



→ Cuida tu salud y la del planeta

#ComerDeTemporada

