

MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2.023- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

Arroz con verduras
Rosada al horno con ensalada 1
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

FESTIVO
Ensalada mixta
Paella marinera
Yogur

Crema de calabacín con quesito

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



Tortilla de brócoli

Espirales con boloñesa de ternera
Croqueta de bacalao con ensalada 6
Yogur



Tortilla de patatas y calabacín

Ensalada de pasta
Filete de merluza al horno con ensalada 3



Revuelto de espinacas

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



Tostada de aguacate con huevo

Cazuela de fideos con merluza
Tortilla francesa con judías verdes



Ensalada de naranja con aguacate

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



Pizza vegetal

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



Lasaña de calabacín con pavo

Puchero de garbanzos
Alitas de pollo al horno con cous cous



Sopa de pescado con arroz

FESTIVO
Potaje de garbanzos
Huevos cocidos con tomate frito

Salmón a la plancha y patata asada

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada 4



Croquetas de pescado con ensalada

Paella con magro de cerdo
Rosada al horno con ensalada mixta



Lenguado con colirroz

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

Hamburguesa de lentejas

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



Fajitas de verduras

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo a la plancha con brócoli
rehogado
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

