MENÚ ENERO 2.024- COLEGIO EL PINAR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11	12
COMIDA	Crema de verduras con picatostes Albóndigas de pollo y ternera con curry de garbanzos	Macarrones integrales con salsa pesto Rosada al horno con ensalada 1	Sopa de puchero con estrellitas Croquetas de cocido con ensalada 2	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con brocoli	Arroz 5 delicias Merluza al horno con ensalada 3 Yogur
Propuesta cena	Sopa de pescado con arroz	Fajitas de verduras	Tostadas de salmón y queso fresco	Hamburguesa de pollo con picadillo de tomate	Empanada de jamón cocido y queso
	15	16	17	18	19
COMIDA	Espirales con salsa de coliflor y huevo duro Filete de merluza empanada al horno con ensalada 4	Crema de calabaza con picatostes Hamburguesa de ternera con pan burguer, lechuga, tomate y cebolla	Puchero Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas	Ensalada de cous cous con tomate, lentejas, cebolla y maíz Cinta de lomo al horno con patata asada	Paella de pollo y magro Rosada al horno con ensalada 5 Yogur
Propuesta cena	Tortilla de de espinacas	Pizza vegetal	Salmón a la plancha y patata asada	Crema de calabacín con quesito	Tostadas de aguacate y queso
	22	23	24	25	26
COMIDA	Macarrones integrales boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada 6	Sopa de verduras con fideos Pechuga de pollo a la plancha con espinacas	Lentejas estofadas con verduras Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa	Arroz blanco con tomate Jibia frita con ali oli y ensalada 1	ARAGÓN Recao de Binéfar Pollo al chilindrón Trenza de Almudévar
Propuesta cena	Tortilla de champiñones	Lasaña de calabacín con queso	Croquetas de pescado con ensalada	Fajitas de verduras	Tortilla de coliflor
	29	30	31		
COMIDA	Fideos salteados con merluza y ali oli Tortilla francesa con ensalada 2	Potaje de garbanzos /Humus de garbanzos y aceitunas Cinta de lomo al horno con patatas fritas	Crema de verduras con picatostes Rosada al horno con ensalada 3		
Propuesta cena	Ensalada de naranja con aguacate	Sopa de pescado con arroz	Tostadas de tomate y queso fresco		

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 ENERO 2.024 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

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

LA RECETA DEL MES: Humus de garbanzos y aceitunas verdes

Ingredientes:
1 bote de garbanzos cocidos, 15 aceitunas verdes sin hueso, 1 diente de ajo, AOVE, sal, comino, zumo de limón, semillas de sésamo, pimentón dulce.

Elaboración:
En el vaso de la batidora verter los garbanzos(enjuagados previamente), las aceitunas, el ajo, un chorrito de AOVE, una pizca de sal, comino, zumo de 1 limón y 2 cucharadas de semillas de sésamo. Batir todo muy bien hasta que quede un puré espeso. Añadir un poco de agua si queda muy espeso.
Servir en un plato con un poco de pimentón dulce y un chorrito de AOVE.