



# MENÚ ABRIL 2.024- COLEGIO EL PINAR

## LUNES

1

COMIDA

Cazuela de fideos con jibia  
Salchichas de cerdo al horno con ensalada 1



Propuesta cena

Tortilla de berenjena y cebolla

COMIDA

Espirales con salsa boloñesa  
Merluza empanada al horno con ensalada 4



Propuesta cena

Revuelto de espinacas

COMIDA

Ensalada de pasta  
Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados



Propuesta cena

Tostada de aguacate con huevo

COMIDA

Lentejas estofadas con verduras  
Alitas de pollo al horno con cous cous



Propuesta cena

Guacamole con nachos

COMIDA

Sopa de verduras con fideos  
Croquetas de cocido con ensalada 1



Propuesta cena

Ensalada caprese

## MARTES

2

Macarrones integrales con salsa pesto  
Rosada al horno con ensalada 2



Fajitas de verduras

Crema de verduras con picatostes  
Albóndigas de cerdo y ternera con curry de garbanzos



Pizza vegetal

Sopa de verduras con fideos  
Jibia frita con alioli y ensalada 1



Lasaña de calabacín con pavo

Fideos salteados con merluza y ali oli  
Tortilla francesa con ensalada 4



Sopa de verduras con arroz

Crema de calabaza con picatostes  
Pechuga de pollo a la plancha con humus de garbanzos



Hamburguesa de merluza con brócoli

## MIÉRCOLES

3

Crema de zanahorias  
Pinchitos de pollo con cous cous



Ensalada de frutas

Alubias blancas estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada 5



Salmon a la plancha y patata asada

Puchero  
Revuelto de patatas con menestra de verduras



Croquetas de pescado con ensalada

Crema de verduras  
Cinta de lomo al horno con patatas fritas



Lenguado con colirroz

## JUEVES

4

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con champiñones salteados



Guiso de pollo y verduras

Ensaladilla de judías verdes con tomate y maíz  
Cinta de lomo al horno con arroz basmati



Hamburguesa de lentejas

Paella de pollo y magro  
Filete de merluza al horno con ensalada 2



Fajitas de verduras

Macarrones integrales boloñesa  
Rosada al horno con ensalada 5



Tostada con queso fresco y tomate

## VIERNES

5

Arroz blanco con tomate frito  
Calamares fritos con ensalada 3  
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

Sopa de puchero con estrellitas  
Boquerones frescos fritos con ensalada 6  
Yogur natural con fresas



Ensalada de quinoa

Crema de calabaza  
Pizza con ensalada 3  
Yogur



Tortilla de coliflor

ISLAS BALEARES  
Arroz Brut  
Montadito de sobrasada -Trepó  
Ensaimada



Tortilla rellena de queso

### ALÉRGICOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CAHAUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



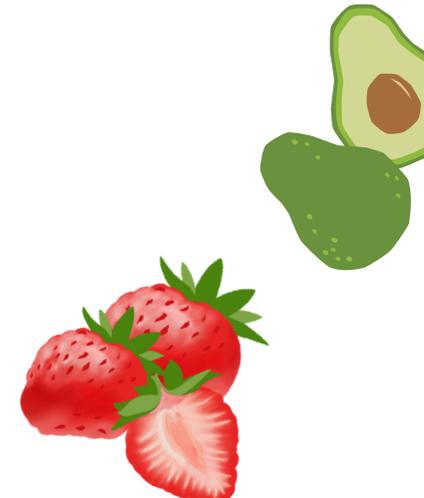
APIO



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 ABRIL 2.024 - COLEGIO EL PINAR

## NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada
- Ensalada 2: iceberg, tomate, aguacate y maíz
- Ensalada 3: mezclum, tomate, remolacha cocida y aceitunas verdes
- Ensalada 4: iceberg, tomate, cebolla morada y maíz
- Ensalada 5: mezclum, col lombarda, tomate y maíz
- Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

## LA RECETA DEL MES: Colirroz

### Ingredientes:

Coliflor, ajo, sal, pimienta negra y AOVE

16

### Elaboración:

1. Lavar la coliflor y sacar los tallos.
2. Rallar la coliflor para que quede tamaño de grano de arroz.
3. En una sartén añadir AOVE, ajo laminado y dorar.
4. Añadir la coliflor rallada, sal y pimienta al gusto y saltear durante 5 minutos.

