



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

8

Espirales con salsa boloñesa
Merluza empanada al horno con ensalada 4



Propuesta cena

Revuelto de espinacas

COMIDA

15

Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados



Propuesta cena

Tostada de aguacate con huevo

COMIDA

22

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



Propuesta cena

Guacamole con nachos

COMIDA

29

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.

