



# MENÚ INFANTIL 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

Macarrones integrales con ajo,  
perejil y queso rallado  
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

8

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



Pizza vegetal

15

Sopa de verduras con fideos  
Jibia frita con ensalada 1



Lasaña de calabacín con pavo

23

Cazuela de fideos con merluza  
Tortilla francesa con ensalada 4



Sopa de verduras con arroz

30

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

17

Puchero  
Revuelto de patatas  
con menestra de verduras



Croquetas de pescado con ensalada

24

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

11

Crema de coliflor  
Cinta de lomo al horno  
con arroz basmati



Hamburguesa de lentejas

18

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



Fajitas de verduras

25

Macarrones integrales con cebolla,  
ternera y queso  
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

12

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



Ensalada de quinoa

19

Crema de calabaza  
Pizza con ensalada 3  
Yogur



Tortilla de coliflor

26

Arroz blanco con tomate frito  
Tortilla francesa con ensalada variada  
ISLAS BALEARES- Ensamada



Crema de calabacín con quesito

### ALÉRGICOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



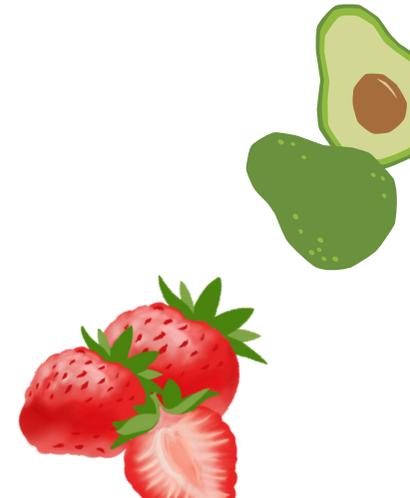
APIO



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 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.

