



# MENÚ MAYO 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

**FESTIVO**  
Lacitos con ajo, perejil y queso rallado  
Merluza al horno con patatas panaderas

Potaje de garbanzos  
Huevo cocido con tomate frito y cous cous

Arroz 5 delicias  
Rosada al horno con ensalada 2  
Yogur natural con fresas

Propuesta cena

Tostada de aguacate y tomate

Fajita de pollo y verduras

Hamburguesa de lentejas

COMIDA

Espirales con chorizo fresco y queso rallado  
Merluza empanada al horno con ensalada 3

Crema de verduras con picatostes  
Albóndigas de pollo y ternera con garbanzos salteados

Lentejas estofadas con verduras  
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa

Ensalada César  
Cinta de lomo a la plancha con patata asada

Paella marinera  
Berenjenas fritas con miel de caña y ensalada 4  
Yogur

Propuesta cena

Tortilla de espinacas

Tostada de aguacate y caballa

Pechuga de pollo con ensalada

Crema de verduras con almendras tostadas

Lenguado con colirroz

COMIDA

Macarrones integrales con salsa pesto  
Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias rehogadas

Sopa de puchero con fideos  
Jibia frita con alioli y ensalada 5

Ensalada de garbanzos/Potaje de garbanzos  
Revuelto de patatas con brócoli

Arroz blanco con tomate frito  
Filete de merluza al horno con ensalada 6

Crema de calabaza  
Hamburguesa de ternera con pan burger- tomate- lechuga- cebolla  
Helado

Propuesta cena

Hamburguesa de merluza con ensalada

Lasaña de calabacín con pavo

Tostada de aguacate y queso fresco

Fajita de pollo y verduras

Tortilla de aguacate

COMIDA

Fideos salteados con merluza y alioli  
Tortilla francesa con ensalada 1

Lentejas estofadas con verduras  
Cinta de lomo al horno con patatas fritas

Gazpacho  
Paella con pollo y costilla

Lasaña de carne/Macarrones integrales a la amatriciana  
Rosada al horno con ensalada 2

Crema de verduras con picatoste  
Salchichas de cerdo al horno con champiñones  
Helado

Propuesta cena

Palitos de zanahoria con humus

Crema de verduras con pipas de calabaza

Lubina con calabacín plancha

Picadillo de tomate, aguacate y maíz

Tortilla de berenjena

COMIDA

Sopa de verduras con estrellitas  
Croquetas de cocido con ensalada 3

Espaguetis con salsa boloñesa  
Filete de merluza al horno con guisantes

Ensalada de lentejas  
Tortilla de patatas con judías verdes rehogadas

Crema de verduras  
Rosada al horno con arroz basmati

ISLAS CANARIAS  
Ensalada fresquita canaria  
Pollo embarrado con papas arrugadas y mojo picón  
Leche asada

Propuesta cena

Tortilla francesa con espárragos verdes

Nachos con guacamole

Serranito de pollo

Pizza vegetal

Dorada con tomate/mozzarella

## 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 MAYO 2.024- COLEGIO EL PINAR

## NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza  
Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana y maíz  
Ensalada 3: iceberg, arándanos deshidratados, tomate y zanahoria rallada  
Ensalada 4: iceberg, fresas, maíz y zanahoria rallada  
Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y aguacate  
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

## LA RECETA DEL MES: HELADO DE FRESAS, PLÁTANO Y YOGUR

Ingredientes para 4 personas  
8 fresas, 2 plátanos, 1 yogur natural

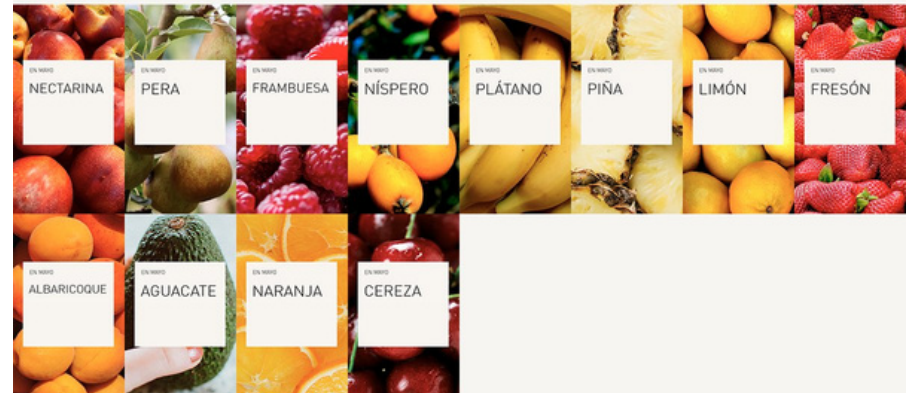
### Elaboración:

Lavar las fresas y cortarlas en trozos pequeños.  
Pelar los plátanos y cortarlos en trozos pequeños.  
Añadir toda la fruta a una batidora, añadir yogur blanco natural y batir hasta que quede cremoso.  
Verter en moldes de helado, añadir un palito de madera y congelar.  
¡Delicioso!



## Fruta de mayo

#ComerDeTemporada  
BARATO, SANO Y SOSTENIBLE



## Verdura de mayo

#ComerDeTemporada  
BARATO, SANO Y SOSTENIBLE

