



MENÚ MAYO 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

1

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

2

Potaje de garbanzos
Huevo cocido con tomate frito y cous cous

3

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

6

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

7

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

8

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

9

Ensalada César
Cinta de lomo a la plancha con patata asada

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

20

Fideos salteados con merluza y alioli
Tortilla francesa con ensalada 1

21

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

22

Gazpacho
Paella con pollo y costilla

23

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

24

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

27

Sopa de verduras con estrellitas
Croquetas de cocido con ensalada 3

28

Espaguetis con salsa boloñesa
Filete de merluza al horno con guisantes

29

Ensalada de lentejas
Tortilla de patatas con judías verdes rehogadas

30

Crema de verduras
Rosada al horno con arroz basmati

31

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

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 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

16

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!

