



MENÚ INFANTIL MAYO 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

6

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

Tortilla de espinacas

13

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

Hamburguesa de merluza con ensalada

20

Cazuela de fideos con merluza
Tortilla francesa con ensalada 1

Palitos de zanahoria con humus

27

Sopa de verduras con estrellitas
Croquetas de cocido con ensalada 3

Tortilla francesa con espárragos verdes

7

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

Tostada de aguacate y caballa

14

Sopa de puchero con fideos
Jibia frita con ensalada 5

Lasaña de calabacín con pavo

21

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

Crema de verduras con pipas de calabaza

28

Espaguetis con salsa boloñesa
Filete de merluza al horno con guisantes

Nachos con guacamole

1

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

Tostada de aguacate y tomate

8

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz

Pechuga de pollo con ensalada

15

Potaje de garbanzos
Revuelto de patatas con brócoli

Tostada de aguacate y queso fresco

22

Paella con pollo y costilla
Huevo cocido con AOVE y gazpacho fresquito

Lubina con calabacín plancha

29

Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con judías verdes rehogadas

Serranito de pollo

2

Potaje de garbanzos
Huevo cocido con tomate frito y cous cous

Fajita de pollo y verduras

9

Sopa de verduras con fideitos
Cinta de lomo a la plancha con patata asada

Crema de verduras con almendras tostadas

16

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

Fajita de pollo y verduras

23

Macarrones integrales a la amatriciana
Rosada al horno con ensalada 2

Picadillo de tomate, aguacate y maíz

30

Crema de verduras
Rosada al horno con arroz basmati

Pizza vegetal

3

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

Hamburguesa de lentejas

10

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

Lenguado con colirroz

17

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera con pan burger y tomate
Helado

Tortilla de aguacate

24

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

Tortilla de berenjena

31

Sopa de puchero con estrellitas
Jamoncitos de pollo con tomate y patata asada
POSTRE CANARIO: Leche asada

Dorada con tomate/mozzarella

ALÉRGENOS:

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

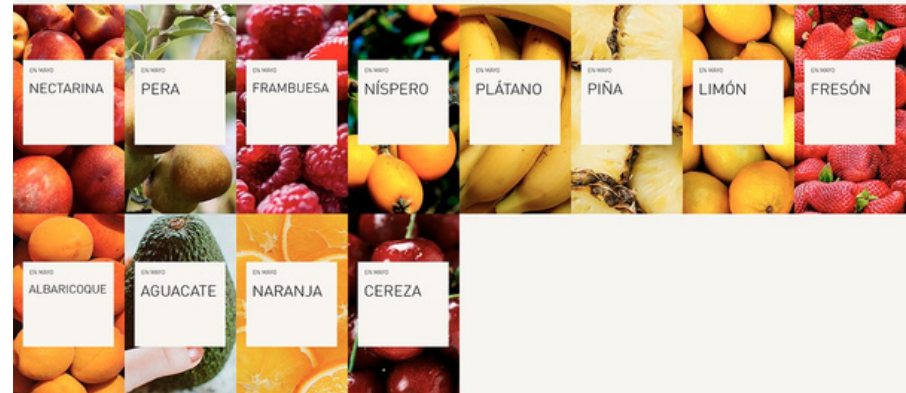
Elaboración:

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

