



# MENÚ MARZO 2.025- COLEGIO EL PINAR



## LUNES

3

**COMIDA**  
Crema de verduras con picatostes  
Albóndigas de cerdo y ternera con  
cous cous



Sopa de pescado con arroz

Propuesta  
cena

## MARTES

4

Macarrones integrales  
con salsa pesto  
Rosada al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

## MIÉRCOLES

5

Sopa de puchero con estrellitas  
Berenjenas fritas con miel de caña y  
ensalada 2



Tostadas de caballa y queso fresco

## JUEVES

6

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con brócoli al  
vapor



Hamburguesa de pollo  
con picadillo de tomate

## VIERNES

7

Arroz blanco con tomate frito/  
Arroz con verduras  
Merluza al horno con ensalada 3  
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

**COMIDA**

Ensalada de pasta  
Filete de merluza empanada  
al horno con ensalada 4



Tortilla de de espinacas

Propuesta  
cena

Crema de calabaza con picatostes  
Hamburguesa de ternera con pan  
burger, lechuga, tomate y cebolla



Sopa de verduras

Puchero  
Revuelto de patatas y beicon con  
espinacas salteadas



Salmón a la plancha y ensalada

Ensalada de judías verdes,  
tomate y atún  
Pollo con tomate y  
patata asada



Crema de calabacín con queso

Ensalada César  
Paella marinera  
Yogur



Tostadas de aguacate y queso

**COMIDA**

Macarrones integrales con carne picada  
de ternera, cebolla y queso  
Filete de merluza al horno con ensalada 5



Tortilla de champiñones

Propuesta  
cena

Sopa de verduras con fideos  
Tortilla de patatas con zanahorias  
rehogadas



Lasaña de calabacín con queso

Potaje de alubias  
Pinchitos de pollo con arroz basmati



Croquetas de pescado con ensalada

Cazuela de fideos con merluza  
Jibia frita con ali oli y ensalada 6



Fajitas de verduras

Crema de zanahorias con picatoste  
Pizza con ensalada 1  
Yogur



Tortilla de coliflor

**COMIDA**

Crema de verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
con patatas fritas



Revuelto de espárragos

Propuesta  
cena

Macarrones integrales con ajo, perejil  
y queso rallado /Canelones de carne  
Salmón al horno con ensalada 2



Nuggets caseros de pollo

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada 3



Lenguado con batata asada

Cazuela de patatas con pollo  
Filete de merluza empanada con  
champiñones salteados



Tostada de aguacate y jamón

LÍBANO  
Humus de remolacha con pan de pita  
Kofta de pollo y arroz con fideos  
Flan libanés



Sopa de verduras con fideos

**COMIDA**

Sopa de puchero con arroz  
Croquetas de cocido  
con ensalada 4



Camperito de atún con tomate picado

Propuesta  
cena

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



### ALÉRGENOS:

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CAHAUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CÁSCARA	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	APIO



# MENÚ MARZO 2.025 - COLEGIO EL PINAR



## NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, tomate y aguacate  
 Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, remolacha cocida y maíz  
 Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada  
 Ensalada 4: iceberg, naranja, aceitunas verdes y rabanillas  
 Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate, kiwi y maíz  
 Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

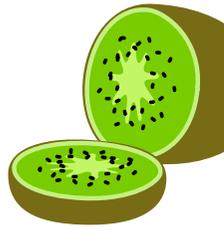
## RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Biscocho rápido de avena y chocolate al microondas

### Ingredientes:

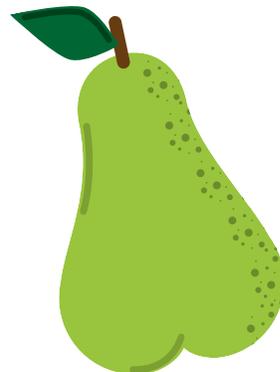
- . 1 huevo
- . 3 cucharadas de avena molida
- . 1 cucharada de yogur natural
- . 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- . Pepitas de chocolate al gusto
- . 1/2 cucharadita de sésamo tostado

### Elaboración:

Batir el huevo en un bol pequeño de cristal, añadir la avena y la levadura, mezclar bien.  
 Añadir el yogur y las pepitas de chocolate, seguir mezclando.  
 Añadir por encima las semillas de sésamo y cocinar en microondas durante 3 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y listo para comer.



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



## **ALÉRGENOS:**

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CAHAUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CÁSCARA	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	APIO