



MENÚ INFANTIL MARZO 2.025- COLEGIO EL PINAR



LUNES

3

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



Propuesta cena
Sopa de pescado con arroz

MARTES

4

COMIDA
Macarrones integrales con salsa pesto
Rosada al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

MIÉRCOLES

5

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



Tostadas de caballa y queso fresco

JUEVES

6

COMIDA
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con brócoli al vapor



Hamburguesa de pollo con picadillo de tomate

VIERNES

7

COMIDA
Arroz blanco con tomate frito
Merluza al horno con ensalada 3
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA
Espaguetis con tomate frito y queso rallado
Filete de merluza empanada al horno con ensalada 4



Tortilla de de espinacas

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



Sopa de verduras

COMIDA
Puchero
Revuelto de patatas y beicon con espinacas salteadas



Salmón a la plancha y ensalada

COMIDA
Crema de verduras
Pollo con tomate y patata asada



Calabacín gratinado con queso

COMIDA
Paella marinera
Croquetas de bacalao con picadillo de tomate y maíz
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

COMIDA
Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas



Lasaña de calabacín con queso

COMIDA
Potaje de alubias
Pinchitos de pollo con arroz basmati



Croquetas de pescado con ensalada

COMIDA
Cazuela de fideos con merluza
Jibia frita con ensalada 6



Fajitas de verduras

COMIDA
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

COMIDA
Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado
Salmón al horno con ensalada 2



Nuggets caseros de pollo

COMIDA
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 3



Lenguado con batata asada

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



Tostada de aguacate y jamón

COMIDA
Crema de verduras
Pollo al horno con arroz basmati
POSTRE LIBANO: Flan libanés



Sopa de verduras con fideos

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



ALÉRGICOS:

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

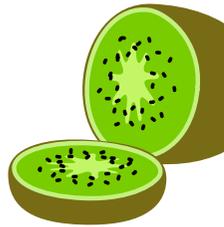
RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Biscocho rápido de avena y chocolate al microondas

Ingredientes:

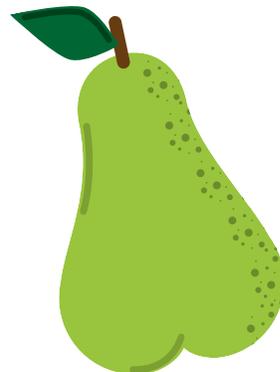
- . 1 huevo
- . 3 cucharadas de avena molida
- . 1 cucharada de yogur natural
- . 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- . Pepitas de chocolate al gusto
- . 1/2 cucharadita de sésamo tostado

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