



MENÚ GENERAL MAYO 2.025- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta cena

5

Espirales de colores con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ensalada 2

Tortilla de espinacas

12

Macarrones integrales con carne picada de ternera, cebolla y queso rallado
Filete de merluza al horno con zanahorias rehogadas

Tortilla de berenjena

19

Salmorejo
Paella marinera

Palitos de zanahoria con humus

26

Sopa de verduras con estrellitas
Croquetas de cocido con ensalada 2

Tortilla francesa con judías verdes cocidas

6

Ensaladilla de patata, tomate, atún y maíz
Albóndigas de cerdo y ternera con garbanzos salteados

Tostada de aguacate y queso fresco

13

Sopa de puchero con fideos
Jibia frita con alioli y ensalada 4

Lasaña de calabacín con pavo

20

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

Crema de verduras con pipas de calabaza

27

Ensalada de lentejas
Tortilla de patatas con judías verdes rehogadas

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada variada

7

Lentejas estofadas con verduras
Huevos al horno gratinados con salsa de tomate y verduras

Pechuga de pollo con ensalada

14

Ensalada de garbanzos
Revuelto de patatas con brócoli

Tostada de aguacate y queso fresco

21

Fideos salteados con merluza y alioli
Tortilla francesa con ensalada 1

Lubina con calabacín plancha

28

Espaguetis con chorizo fresco y queso rallado
Salmón al horno con ensalada 3

Pizza vegetal

1

FESTIVO
Potaje de garbanzos
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa

Fajita de pollo y verduras

8

Ensalada César
Cinta de lomo a la plancha con patata asada

Crema de verduras con almendras tostadas

15

Arroz blanco con tomate frito/
Arroz con verduritas
Rosada al horno con ensalada 5

Fajita de pollo y verduras

22

Macarrones integrales boloñesa
Rosada al horno con ensalada 6

Picadillo de tomate, aguacate y maíz

29

Crema de verduras con picatostes/
Ensaladilla rusa
Rosada al horno con ensalada 4

Serranito de pollo

2

FESTIVO INFANTIL/PRIMARIA
Sopa de puchero con arroz
Flamenquín jamón y queso con ensalada 1
Yogur

Hamburguesa de lentejas

9

Paella con pollo y magro
Rosada al horno con ensalada 3
Yogur

Pizza vegetal

16

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

Tortilla de aguacate

23

Crema de verduras con picatoste
Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados
Helado

Tortilla de coliflor

30

JORDANIA
Fattoush
Mansaf de pollo con arroz pilaf
Kunefe

Dorada con tomate picado

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 GENERAL MAYO 2.025- COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: iceberg, tomate, maíz y aceitunas
- 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

RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Empanadillas de manzana (8 unidades)

Ingredientes para la masa:

- . 200 gramos harina
- . 100 gramos mantequilla
- . 2 cucharaditas de azúcar
- . 1 pizca de sal
- . 45ml de agua fría aproximadamente
- . huevo batido para untar por encima de la empanadilla

Ingredientes para el relleno:

- . 3 manzanas golden
- . 1/2 cucharadita de canela

Elaboración:

En un bol añadir la harina, la mantequilla en dados, el azúcar y la pizca de sal, mezclar con las manos hasta que la mantequilla se funda en la harina, añadir poco a poco el agua hasta conseguir una masa homogénea. Reposar en la nevera 15 minutos.

Pelar las manzanas y cortarlas en dados pequeños, colocarlas en un plato hondo tapado con film transparente y cocinar en microondas durante 5 minutos aproximadamente, añadir la canela y mezclar.

Extender la masa y darle forma redonda con un molde, añadir un poco de relleno de manzana en el centro y cerrar. Pincelarlas con huevo, añadir un poco de azúcar y canela por encima.

Hornear a 180° durante 20 minutos aproximadamente.

