



MENÚ OCTUBRE 2.025-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA DE TEMPORADA.
Pan blanco (lunes y miércoles) Pan integral (martes y jueves) Pan con semillas (viernes)
El menú se adapta SIN GLUTEN-SIN LÁCTEOS-SIN CERDO-SIN FRITOS

Propuesta cena

COMIDA

6
Espirales con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 3

Propuesta cena

COMIDA

13
FESTIVO
Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes rehogadas

Propuesta cena

COMIDA

20
Fideos salteados con merluza y ali oli
Calabacín rebozado con ensalada 1

Propuesta cena

COMIDA

27
Lacitos con nata, coliflor y queso rallado
Filete de merluza al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 4

Propuesta cena

7
Crema de verduras y lentejas con picatostes
Alitas de pollo con patata asada

14
Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla de patatas con zanahorias baby rehogadas

21
Alubias blancas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 2

28
Ensaladilla rusa/
Crema de verduras con picatostes
Cinta de lomo al horno con guisantes salteados

8
Puchero
Tortilla francesa con espinacas salteadas

15
Sopa de puchero con fideos
Jibia frita con ali oli y ensalada 5

22
Crema de verduras y guisantes con picatostes
Huevos al horno gratinados con salsa de tomate y verduras

29
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada 6

2
Canelones de carne
/Macarrones integrales con tomate frito
Filete de rosada al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 1

9
Salmorejo /
Sopa de verduras con estrellitas
Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras

16
Crema de verduras con picatostes
Hamburguesa de ternera con pan burger, lechuga, tomate y cebolla

23
Macarrones integrales boloñesa
Salmón al horno con eneldo y ensalada 3

30
Arroz 5 delicias
Rosada al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 5

3
Cazuela de fideos con merluza
Berenjenas rebozadas con miel de caña y ensalada 2
Yogur

10
Paella con pollo y magro
Boquerones frescos fritos con ensalada 4
Yogur

17
Arroz blanco con tomate frito
Filete de rosada al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 6
Yogur

24
MURCIA
Crema de calabaza
Pollo entomatado con patatas murcianas
Pan de Calatrava

31
Crema de verduras con picatostes
Pollo tikka masala con cous cous
Yogur

ALÉRGENOS:

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





MENÚ OCTUBRE 2.025 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza

Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, tomate, granada y maíz

Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana, maíz y zanahoria rallada

Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes y aguacate

Ensalada 5: iceberg, tomate, maíz y garbanzos

Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras



RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de calabaza

Ingredientes:

- 200 gramos calabaza pelada
- 4 dientes de ajo
- 150 gramos queso feta
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pasta de sésamo (tahini)
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- Pipas de calabaza tostadas
- Tostaditas integrales

Elaboración:

Asar la calabaza y el ajo con piel a 180° durante 45 minutos.

Cuando esté fría batir la calabaza asada, el ajo asado pelado, el queso feta, el aceite, la pasta de sésamo, la sal y pimienta hasta que quede una pasta homogénea.

Servir en tostaditas con queso feta por encima y pipas de calabaza tostadas.

