



MENÚ SEPTIEMBRE 2.025-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

Coditos con chorizo fresco
y queso rallado
Filete de salmón al horno
con eneldo y ensalada 4

15

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Sopa de verduras con estrellitas
Cinta de lomo al horno
con guisantes salteados

16

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa
con champiñones salteados

17

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Salmorejo /Crema de verduras
con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno
con patatas cocidas

18

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Arroz blanco con tomate frito
Filete de rosada al horno
con ajo, perejil y limón con ensalada 3
Yogur

19

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Crema de calabaza con picatostes
Albóndigas de ternera y cerdo
con cous cous y lentejas

22

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Espirales con salsa boloñesa
Filete de rosada
con ajo, perejil y limón con ensalada 5

23

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Potaje de garbanzos con acelgas
Revuelto de patatas y beicon
con brócoli al vapor

24

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Sopa de picadillo con fideos
Jibia frita con ali oli y ensalada 6

25

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Arroz caldoso con pollo
Pizza con ensalada 1
Yogur

26

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Sopa de verduras con fideos
Filete de merluza empanado
al horno con ensalada 3

29

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

Lentejas estofadas con verduras
Huevos rellenos
con atún, lechuga y mayonesa

30

Icons: Wheat, Egg, Fish, Milk, Soy, Shellfish, Nuts, Mustard, Sesame, Sulfites, Moluscos, Altramuzes, Apio

ALÉRGENOS

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CÁSCARA	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUZES	APIO
Icon: Wheat	Icon: Crab	Icon: Egg	Icon: Fish	Icon: Peanut	Icon: Soybean	Icon: Milk	Icon: Shell	Icon: Mustard	Icon: Sesame	Icon: Sulfite	Icon: Shellfish	Icon: Nuts	Icon: Celery

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





MENÚ SEPTIEMBRE 2.025 -COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

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

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

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

Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes y pepino

Ensalada 5: iceberg, uvas, tomate y maíz

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

RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de merluza

Ingredientes:

- 400 gramos de merluza congelada
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 3 huevos
- 200 ml de leche
- 4 cucharadas de tomate frito casero
- Sal
- Pimienta negra molida
- Pizca de mantequilla
- Mayonesa, cebollino picado y pimienta rosa para decorar
- Tostadas crujientes

Elaboración:

Hacer un caldo con el puerro, la zanahoria, sal y hoja de laurel. Cuando comience a hervir añadir la merluza y cocinar durante 10 minutos.

Añadir en la batidora los huevos, la leche, la merluza fría, el tomate frito casero, la sal y la pimienta. Batir hasta que quede una masa homogénea.

Añadir en un molde previamente untado con un poco de mantequilla y hornear al baño maría durante 40 minutos aproximadamente.

Desmoldar cuando se enfríe y decorar con un poco de mayonesa, cebollino picado y pimienta rosa por encima.

Servir con tostadas crujientes.

