



MENÚ INFANTIL 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

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

Propuesta cena

COMIDA

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

Propuesta cena

COMIDA

Cazuela de fideos con merluza
Calabacín rebozado con ensalada 1

Propuesta cena

COMIDA

Lacitos con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 4

Propuesta cena

Crema de calabaza con picatostes
Pinchitos de pollo con arroz basmati

Lenguado con batata asada

Puchero
Tortilla francesa con espinacas salteadas

Tomate picado con queso fresco y aguacate

Sopa de puchero con fideos
Jibia frita con ensalada 5

Crema de verduras y almendras tostadas

Crema de verduras y guisantes con picatostes
Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz

Paté de calabaza con piquitos integrales

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada 6

Lagrimitas de pollo con salsa de yogur

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

Fajita de verduras con queso

Sopa de verduras con estrellitas
Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras

Hamburguesa de pescado

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

Dorada al horno con calabacín plancha

Macarrones integrales boloñesa
Salmón al horno con eneldo y ensalada 3

Filete de ternera y brócoli

Arroz blanco con tomate frito
Rosada al horno con ajo, perejil y limón con ensalada 5

Fajita de verduras con queso

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

Tortilla de coliflor y queso

Paella con pollo
Boquerones frescos fritos con ensalada 4
Yogur

Revuelto de calabacín y puerro

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

Quiche de verduras

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

Tortilla de berenjena y queso

Crema de verduras con picatostes
Pollo en salsa con cous cous
Yogur

Pizza vegetal

ALÉRGENOS:





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.

