



MENÚ INFANTIL SEPTIEMBRE 2.025-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

15

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



16

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



10

Macarrones integrales a la amatriciana
Filete de merluza al horno
con ajo, perejil y limón con ensalada 1



Crema de verduras y almendras tostadas

17

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa
con champiñones salteados



11

Puchero
Tortilla de patatas con zanahorias baby



Filete de ternera con ensalada de tomate

18

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



12

Paella marinera
Croquetas de cocido con ensalada 2
Helado



Lenguado con colirroz

19

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



Fajita de verduras y queso

Lasaña de calabacín

Judías verdes salteadas con jamón

Guacamole con palitos de zanahoria

Tostada de humus con queso

22

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



23

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



24

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



25

Sopa de picadillo con fideos
Jibia frita con ensalada 6



26

Arroz caldoso con pollo
Pizza con ensalada 1
Yogur



Hamburguesa de pescado

Crema de verduras y almendras tostadas

Tostada de aguacate y caballa

Tortilla de espinacas y jamón

Filete de lubina con menestra de verduras

29

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



30

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa
con picadillo de tomate y maíz



Camperito de pollo

Tostada de aguacate y queso

ALÉRGENOS

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

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.

