



MENÚ NOVIEMBRE 2.025- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

3
Espirales con salsa pesto
Filete de merluza empanado al
horno con ensalada 1



4
Crema de zanahorias y lentejas
con picatostes
Estofado de cerdo con arroz al vapor



5
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla francesa con brócoli
al vapor



6
Sopa de picadillo
Pechuga de pollo a la plancha con
patatas fritas



7
Fideos salteados con jamón serrano
y champiñones con alioli
Filete de rosada al horno con ensalada 2
Yogur



Propuesta
cena

Berenjena rellena

Hamburguesa de merluza con picadillo de tomate

Camperito de pavo

Tostada de aguacate y queso fresco

Tortilla de calabacín y queso

COMIDA

10
Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de cerdo y ternera con salsa
de almendras y garbanzos salteados con
curry



11
Macarrones integrales
con chorizo fresco y queso rallado
Salmón al horno con eneldo y ensalada 3



12
Lentejas estofadas con verduras
Revuelto de patatas con judías
verdes rehogadas



13
Crema de verduras con picatostes
Filete de merluza al horno con
patatas, cebolla y calabaza



14
**DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS DEL NIÑO**
Menú elegido por nuestro alumnado

Propuesta
cena

Filete de lubina con brócoli al vapor

Fajita de verduras

Tostada de aguacate y caballa

Pechuga de pollo con ensalada mixta

Crema de calabacín con quesito

COMIDA

17
Crema de calabaza con lentejas
y picatostes
Pollo al horno con patatas cocidas



18
Coditos con salsa boloñesa
Filete de rosada al horno con
ensalada 4



19
Alubias blancas estofadas
Tortilla de patatas con zanahorias
rehogadas



20
Sopa de puchero con estrellitas
Fritura variada (merluza, rosada, jibia,
boquerones frescos) con alioli y
ensalada 6



21
Ensalada César
Paella con pollo y costilla
Yogur



Propuesta
cena

Ensalada de judías verdes, tomate y caballa

Hamburguesa de lentejas

Empanada de pollo, cebolla y tomate

Filete de ternera con batata asada

Crema de verduras y almendras tostadas

COMIDA

24
Crema de verduras
con picatostes
Pinchitos de pollo
con arroz basmati



25
Lasaña / Macarrones integrales
con ajo, perejil y queso rallado
Filete de rosada al horno con ensalada 5



26
Cazuela de fideos con jibia
Cinta de lomo al horno con patata asada y
degustación de humus de garbanzos



27
Lentejas estofadas con verduras
Huevos al horno gratinados con salsa de
tomate y verduras



28
GALICIA
Ensalada de pulpo
Lacón con grelos
Tarta de Santiago



Propuesta
cena

Falafel de garbanzos con salsa de yogur

Tortilla de coliflor

Ensalada caprese

Wrap de salmón ahumado y aguacate

Hamburguesa de pescado con zanahorias salteadas

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

ALÉRGENOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CAHAUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



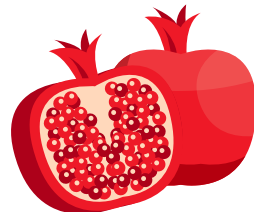
MOLUSCOS



ALTRAMUCES



APIO





MENÚ NOVIEMBRE 2.025 -COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, tomate y pipas de calabaza.
- Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.
- Ensalada 3: iceberg, espinacas, granada y maíz.
- Ensalada 4: iceberg, tomate, remolacha cocida y maíz.
- Ensalada 5: iceberg, rabanillas, tomate y maíz.
- Ensalada 6: tomate, albahaca, queso fresco y aceitunas negras.

RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de aceitunas (tapenade)

Ingredientes:

- . 200 gramos de aceitunas verdes sin hueso
- . 1 diente de ajo
- . 2 filetes de anchoa
- . 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- . Tomillo o romero seco al gusto

Elaboración:

Batir todos los ingredientes en la batidora hasta que se mezclen bien. Servir con tostadas integrales.

