



# MENÚ NOVIEMBRE 2.025- COLEGIO EL PINAR

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:





# 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.

