



MENÚ FEBRERO 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

2
Coditos con chorizo fresco y queso rallado
Filete de merluza al horno con salsa tikka masala y ensalada 1



Propuesta
cena

Tortilla de espinacas

COMIDA

9
Macarrones integrales con tomate frito ecológico y queso rallado /Macarrones integrales carbonara
Filete de merluza empanada al horno con ensalada 3



Propuesta
cena

Crema de verduras con almendras tostadas

COMIDA

16
Crema de calabaza con picatostes
Albóndigas de cerdo y ternera y garbanzos salteados con cebolla y curry



Propuesta
cena

Quiche de verduras

3
Sopa de puchero con fideos
Pinchitos de pollo con cous cous



Albóndigas de rosada con ensalada

10
Crema de zanahorias y apio con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas



Guacamole con palitos de zanahoria

17
Espirales de colores a la amatriciana
Filete de salmón al horno con ensalada 5



Crema de verduras con pipas de calabaza

4
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas con brócoli al vapor



Quinoa con verduritas

11
Lentejas estofadas con verduras
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa /Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz



Filete de ternera con judías verdes

18
Puchero de garbanzos
Tortilla de patatas con espinacas salteadas



Tostada de aguacate y caballa

5
Crema de verduras con lentejas y picatostes
Rosada frita con ali oli y ensalada 2



Tostada de aguacate y queso fresco

12
Paella de pollo y magro
Filete de rosada al horno con ensalada 6



Pizza de verduras

19
Ensalada César
Fideos salteados con merluza y ali oli
Yogur



Lagrimitas de pollo con salsa de yogur

6
Arroz ecológico con verduritas y salsa de soja
Salchichas de cerdo caseras con guisantes salteados
Yogur



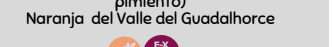
Wrap de atún, aceitunas y mayonesa

13
Sopa de verduras con fideos
Hamburguesa de ternera con pan burger, lechuga, tomate y cebolla
Yogur



Tortilla de berenjenas

20
ANDALUCÍA
Gazpacho
Plato de los montes (lomo, patatas, chorizo y pimiento)
Naranja del Valle del Guadalquivir



Rosada a la plancha con espárragos

ROTACIÓN DE PAN

Lunes Pan integral ecológico
Martes Pan blanco
Miércoles Pan integral
Jueves Pan blanco ecológico
Viernes Pan con semillas

El menú se adapta SIN GLUTEN-SIN LÁCTEOS-SIN CERDO-SIN FRITOS

CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA, ALGUNAS DE TEMPORADA.

TODOS NUESTROS PLATOS SE ELABORAN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA O ACEITE DE GIRASOL ALTO OLÉICO (FRITURAS) Y SAL YODADA.

ALÉRGENOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



APIO





MENÚ FEBRERO 2.026- COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y kiwi.

Ensalada 2: iceberg, tomate, brotes de soja y maíz.

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

Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes y quinoa.

Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y maíz.

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

RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de guisantes

Ingredientes:

- . 250 gramos de guisantes cocidos
- . 1/2 cebolla
- . 60 ml AOVE
- . Sal, pimienta negra molida y ajo molido al gusto.
- . Semillas de sésamo

Elaboración:

Verter todos los ingredientes en una batidora y batir hasta que quede una pasta homogénea, fácil de untar. Si queda muy espeso añadir un poco de agua fría. Servir en frío con tostadas integrales con un chorrito de AOVE y semillas de sésamo por encima.



ALÉRGENOS:



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