



MENÚ MARZO 2026- COLEGIO EL PINAR

COMIDA

LUNES

2

Crema de verduras con picatostes
Salchichas frescas de cerdo con salsa de cebolla y cous cous



Propuesta cena

Sopa de pescado con arroz

COMIDA

9

Crema de calabaza con picatostes
Croquetas de cocido con ensalada 4



Propuesta cena

Tortilla de espinacas

COMIDA

16

Macarrones integrales con carne picada de ternera, cebolla y queso rallado
Filete de merluza al horno con ensalada 1



Propuesta cena

Tortilla de champiñones

COMIDA

23

Arroz caldoso con pollo
Filete de rosada al horno con ensalada 3



Propuesta cena

Revuelto de espárragos

ROTACIÓN DE PAN

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



ALÉGENOS:

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS CÁSCARA

MOSTAZA

SÉSAMO

SULFITOS

MOLUSCOS

ALTRAMUYES

APIO



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

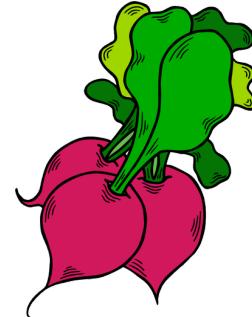
CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA, ALGUNAS DE TEMPORADA.

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





MENÚ MARZO 2.026 - COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: iceberg, cebolla morada, tomate y aguacate
- Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, quinoa, tomate y maíz
- Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada
- Ensalada 4: iceberg, naranja, aceitunas verdes y rabanillas
- Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate, pipas de calabaza y maíz
- Ensalada 6: picadillo de tomate y maíz

RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de caballa y cúrcuma

Ingredientes:

- 1 lata de caballa
- 1 aguacate mediano
- 1/2 cucharadita de cúrcuma

Elaboración:

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



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 | CACAHUETES | SOJA | LÁCTEOS | FRUTOS CÁSCARA | MOSTAZA | SÉSAMO | SULFITOS | MOLUSCOS | ALTRAMUCES | APIO |
|--------|------------|--------|---------|------------|------|---------|----------------|---------|--------|----------|----------|------------|------|
| | | | | | | | | | | | | | |