



MENÚ MARZO 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

2

MARTES

3

MIÉRCOLES

4

JUEVES

5

VIERNES

6

COMIDA

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



Sopa de pescado con arroz

Coditos con salsa boloñesa
Filete de rosada al horno con
ensalada 1



Fajitas de verduras

Sopa de puchero con estrellitas
Tortilla de patatas con brócoli al
vapor



Tostadas de caballa y queso fresco

Lentejas estofadas con verduras
y chorizo fresco
Berenjenas fritas con miel de caña
y ensalada 2



Hamburguesa de pollo
con picadillo de tomate

Arroz blanco con tomate frito ecológico/
Arroz con verduritas
Filete de merluza al horno con ensalada 3
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Crema de calabaza con picatostes
Croquetas de cocido con ensalada 4



Tortilla de de espinacas

Macarrones integrales
con salsa pesto/ Canelones
Salmón al horno con eneldo y ensalada 5



Sopa de verduras

Puchero
Huevos cocidos con salsa de tomate
y zanahorias baby



Lubina a la plancha y ensalada

Salmorejo
Cinta de lomo al horno y patata
asada con humus de garbanzos



Crema de calabacín con quesito

Ensalada César
Paella marinera
Yogur



Tostadas de aguacate y queso

COMIDA

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



Tortilla de champiñones

Sopa de picadillo
Pinchitos de pollo con arroz ecológico
salteado



Lasaña de calabacín con queso

Alubias estofadas con verduras y
longaniza fresca
Tortilla de patatas con espinacas



Croquetas de pescado con ensalada

Fideos salteados
con champiñones y ali oli
Ventresca de merluza y gambas
rebozadas con ensalada 2



Fajitas de verduras

Crema de zanahorias con picatoste
Pizza con ensalada 6
Yogur



Tortilla de coliflor

COMIDA

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



Revuelto de espárragos

Espirales con nata y salmón
Tortilla francesa con ensalada 4



Nuggets caseros de pollo

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



Lenguado con judías verdes

Lentejas estofadas con verduras
y chorizo fresco
Filete de merluza empanada al horno con
ensalada 5



Tostada de aguacate y jamón

COMUNIDAD DE MADRID
Cocido madrileño
Natillas de chocolate con barquillos



Camperito vegetal

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

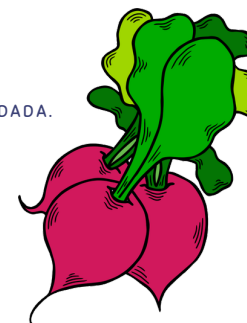
SÉSAMO

SULFITOS

MOLUSCOS

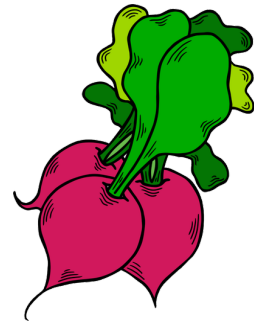
ALTRAMUCES

APIO





MENÚ 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

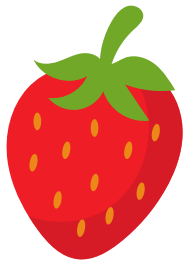
RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de caballa y cúrcuma

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 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.



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