



# MENÚ INFANTIL 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

Fajitas de verduras

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/  
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  
Salmón al horno  
con eneldo y ensalada 5



Sopa de verduras

Puchero  
Tortilla francesa con zanahorias  
baby



Lubina a la plancha y ensalada

Sopa de verduras con estrellitas  
Cinta de lomo al horno y  
patata asada con humus de garbanzos



Crema de calabacín con quesito

Paella marinera  
Filete de rosada al horno  
con ensalada variada  
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

Cazuela de fideos con pollo  
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 salsa de tomate ecológico  
y queso rallado  
Tortilla francesa con ensalada 4



Nuggets caseros de pollo

Crema de verduras con picatostes  
Albóndigas de cerdo y ternera  
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

Sopa de cocido madrileño con fideos  
Pechuga de pollo empanada con jamón  
y queso, y patatas cocidas  
POSTRE 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

CAHAUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS  
CÁSCARA

MOSTAZA

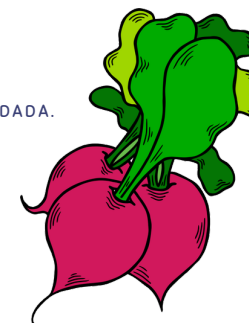
SÉSAMO

SULFITOS

MOLUSCOS

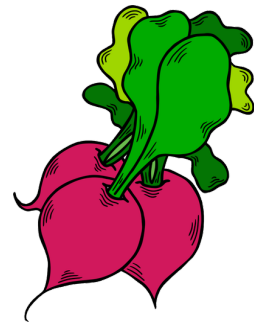
ALTRAMUCES

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

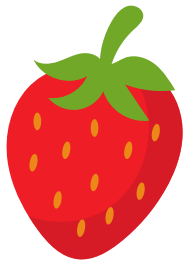
## RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de caballa y cúrcuma

### 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