



MENÚ ABRIL 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Salteado de espirales con tiras de pollo y queso rallado 7

Filete de rosada al horno con ensalada 1

Crema de zanahorias con picatostes/ Gazpacho (opcional a partir de 5º prim.) 8

Cinta de lomo al horno con cous cous

Lentejas estofadas con verduras 9

Tortilla de patatas con ensalada 2

Arroz vaporizado ecológico 5 delicias 10

Filete de palometa al horno con salsa de tomate casera

Yogur natural con miel (opcional)

Propuesta cena

Fajitas de verduras y queso

Filete de lubina con ensalada mixta

Pollo en salsa con verduras

Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Macarrones integrales con salsa boloñesa de ternera 13

Filete de merluza al horno con ensalada 3

Cazuela de fideos con rape y gambas 14

Jamoncitos de pollo a la mostaza con patata asada/batata asada (a partir de 5º prim.)

Puchero de garbanzos 15

Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa /Tortilla francesa con ensalada 6

Crema de calabacín con queso 16

Albóndigas de cerdo y ternera y garbanzos salteados con cebolla y curry

Arroz vaporizado con tomate frito ecológico 17

Jibia frita con alioli y ensalada 4

Yogur

Propuesta cena

Revuelto de espinacas

Guacamole con palitos de zanahoria

Pizza vegetal

Salmón a la plancha con judías verdes

Ensalada de quinoa

COMIDA

Lacitos con salsa pesto 20

Filete de rosada al horno con ensalada 5

Sopa de verduras con estrellitas 21

Cinta de lomo a la plancha con guacamole y nachos

Garbanzos al horno con aceite, pimentón, orégano y ajo 22

Revuelto de patatas con beicon y brócoli al vapor

Paella de pollo y magro 23

Berenjenas rebozadas con miel de caña y ensalada 6

PAIS VASCO 24

Marmitako con atún

Pintxos variados

Tejas de Tolosa

Propuesta cena

Crema de verduras con almendras tostadas

Lasaña de calabacín con pavo

Croquetas de pescado con ensalada

Fajitas de verduras

Tortilla de cebolla y queso

COMIDA

Lentejas estofadas con verduras y arroz integral 27

Tortilla francesa con ensalada 1

Ensalada César 28

Fideos salteados con merluza y alioli

Crema de verduras con picatostes 29

Pechuga de pollo con tomate y hierbas aromáticas con patata asada

Espaguetis con salsa carbonara 30

Filete de salmón al horno con ensalada 2

Propuesta cena

Camperito de pollo

Tostada de aguacate y queso fresco

Lenguado con colirroz

Revuelto de judías verdes con jamón

ROTACIÓN DE PAN
Lunes Pan integral ecológico
Martes Pan blanco
Miércoles Pan integral
Jueves Pan blanco ecológico
Viernes Pan con semillas

ALÉRGENOS:

- GLUTEN
- CRUSTÁCEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CAHAUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS CÁSCARA
- MOSTAZA
- SÉSAMO
- SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES
- 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 ABRIL 2.026 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, alubias blancas, naranja, maíz y zanahoria rallada
Ensalada 2: iceberg, tomate, judías verdes y maíz
Ensalada 3: mezclum, tomate, remolacha cocida y aceitunas verdes
Ensalada 4: iceberg, tomate, cebolla morada y maíz
Ensalada 5: mezclum, col lombarda, tomate y maíz
Ensalada 6: picadillo de tomate y maíz

RECETA DE PATÉ SALUDABLE: Paté de coliflor

Ingredientes:

- . 1/2 coliflor cocida
- . 1 diente de ajo
- . 1 cucharada de pasta de sésamo (tahini)
- . Zumo de 1/2 limón
- . AOVE al gusto
- . Sal, comino y perejil.

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.



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

