



MENÚ GENERAL MAYO 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

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

COMIDA

Propuesta cena

Tortilla de berenjena

COMIDA

Sopa de picadillo
Pinchitos de pollo con ensalada 3

Propuesta cena

Tortilla de aguacate

COMIDA

Arroz caldoso con pollo
Tortilla francesa con ensalada 1

Propuesta cena

Fajita de verduras y queso

COMIDA

Sopa de verduras con arroz integral
Croquetas de cocido con ensalada 3

Propuesta cena

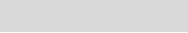
Quiche de verduras

MARTES

Crema de calabaza con picatostes
Cinta de lomo al horno con patata asada/batata asada (a partir de 5º prim.)



Cinta de lomo al horno con patata asada/batata asada (a partir de 5º prim.)



Filete de lubina con ensalada

Espirales de colores con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ensalada 4



Lagrimitas de pollo con salsa de yogur

Ensalada de garbanzos con tomate, huevo, zanahoria y maíz
Cinta de lomo al horno con patata asada y salsa de yogur



Lenguado con colirroz

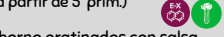
Lacitos con chorizo fresco y queso rallado
Salmón al horno con eneldo y ensalada 4



Tostada de aguacate y queso fresco

MIÉRCOLES

Puchero de garbanzos/ Ensalada de garbanzos (a partir de 5º prim.)



Huevos al horno gratinados con salsa de tomate ecológico con brócoli al vapor



Tostada de aguacate y queso

Lentejas estofadas con verduras y chorizo
Revuelto de patatas con judías verdes rehogadas



Dorada al horno con calabacín plancha

Sopa de verduras con estrellitas
Salmoreja con atún y huevo (a partir de 5º prim.)
Filete de merluza rebozada al horno con ensalada 6



Tortilla de espinacas y jamón

Ensalada de alubias, quinoa, tomate y maíz
Huevo cocido y pisto con tomate frito ecológico



Pollo al horno con ensalada

JUEVES

Ensaladilla de patata, tomate, atún y maíz



Albóndigas de cerdo y ternera con cous cous



Hamburguesa de lentejas

Arroz integral con tomate frito ecológico/ Arroz integral con verduritas

Boquerones frescos fritos con ensalada 5



Crema de verduras con almendras

Macarrones integrales con salsa de tomate y tofu
Canelones de carne (Secundaria)
Jibia al horno con ajo y perejil con ensalada 2



Tostada de pollo y aguacate

Crema de verduras con picatostes/
Ensaladilla rusa
Filete de rosada al horno con ensalada 5



Serranito de ternera

VIERNES

Paella marinera



Filete de rosada al horno con ensalada 2



Yogur natural con miel

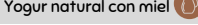
Pepito de pollo

Crema de verduras y alubias con picatostes
Hamburguesa de ternera con guacamole
Yogur natural con miel



Humus con palitos de zanahoria

Crema de zanahorias con picatostes
Pollo tikka masala con champiñones salteados
Yogur natural con miel



Albóndigas de pescado con salsa de tomate

EXTREMADURA
Sopa de patatas
Cerdo ibérico con cojondongos
Yogur natural con mermelada de cerezas



Pizza vegetal

ROTACIÓN DE PAN

Lunes Pan integral ecológico

Martes Pan blanco

Miércoles Pan integral

Jueves Pan blanco ecológico

Viernes Pan con semillas

ALÉRGENOS:



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 MAYO 2.026 - COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, tomate, aguacate, maíz y zanahoria rallada
Ensalada 2: iceberg, tomate, arándanos frescos y maíz
Ensalada 3: iceberg, tomate, ciruela, maíz y aceitunas verdes
Ensalada 4: iceberg, tomate, cebolla morada y maíz
Ensalada 5: iceberg, col blanca, manzana y maíz
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

RECETA SALUDABLE: Pan de garbanzos

Ingredientes:

- . 1 bote de garbanzos cocidos
- . 3 huevos
- . 1 sobre de levadura
- . Sal, pimienta y orégano

Elaboración:

Enjuagar y escurrir los garbanzos. Añadirlos al vaso de la batidora.
Añadir el resto de ingredientes menos el orégano y comenzar a batir hasta que quede una masa homogénea.
Añadir el orégano.
Untar un molde con un poco de mantequilla y verter la masa. Hornear a 180° durante 40 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y listo para comer. Se puede rellenar al gusto a la hora de comer.



ALÉRGENOS:



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.

