



MENÚ INFANTIL MAYO 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

COMIDA

Macarrones integrales con carne picada de ternera, cebolla y queso rallado

Filete de merluza al horno con ensalada 1

Propuesta cena

Tortilla de berenjena

COMIDA

Sopa de puchero con fideos

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

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

Potaje de garbanzos

Cinta de lomo al horno con patata asada

Lenguado con colirroz

Lacitos con chorizo fresco y queso rallado

Salmon al horno con eneldo y ensalada 4

Tostada de aguacate y queso fresco

MIÉRCOLES

Puchero de garbanzos

Tortilla francesa 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

Filete de merluza rebozada al horno con ensalada 6

Tortilla de espinacas y jamón

Alubias estofadas con verduras

Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz

Pollo al horno con ensalada

JUEVES

Ensaladilla de patata, tomate y maíz

Albóndigas de cerdo y ternera con cous cous

Hamburguesa de lentejas

Arroz integral con tomate frito ecológico

Boquerones frescos fritos con ensalada 5

Crema de verduras con almendras

Macarrones integrales con salsa de tomate y tofu

Jibia al horno con ajo y perejil con ensalada 2

Tostada de pollo y aguacate

Crema de verduras con picatostes

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 en salsa con champiñones salteados

Yogur natural con miel

Albóndigas de pescado con salsa de tomate

Sopa de patatas

Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados

POSTRE EXTREMADURA: 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

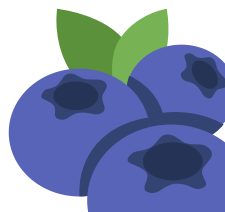
ALÉRGENOS:



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.

