



MENÚ GENERAL JUNIO 2.026- COLEGIO EL PINAR

LUNES

1

Crema de calabaza con picatostes



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



Sopa de pescado con arroz

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

MARTES

2

Macarrones integrales con salsa pesto



Filete de merluza al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

Sopa de verduras con estrellitas



Pollo especiado con verduras

Picadillo de tomate, aguacate y maíz

Macarrones integrales con salsa boloñesa de ternera



Filete de salmón al horno con ensalada 6



Pollo a la plancha con espárragos verdes

DÍA ESPECIAL FIN DE CURSO Buffet variado

Crema de calabacín con queso

MIÉRCOLES

3

Ensalada de lentejas (a partir de 5° prim) / Lentejas estofadas con verduras y chorizo

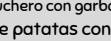


Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa / Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz



Tostadas de aguacate y queso fresco

Garbanzos al horno con aceite, pimentón y orégano (a partir de 5° prim) / Puchero con garbanzos



Tortilla de patatas con ensalada 4

Lubina a la plancha y lechuga

Sopa de puchero con fideítos



Alitas de pollo con brócoli al vapor

Guacamole con palitos de zanahoria

ROTACIÓN DE PAN

Lunes Pan integral ecológico

Martes Pan blanco

Miércoles Pan integral

Jueves Pan blanco ecológico

Viernes Pan con semillas

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezcclum, tomate, rabanillas y maíz
Ensalada 2: iceberg, tomate, remolacha cocida y maíz
Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada
Ensalada 4: iceberg, tomate, pepino y aceitunas verdes
Ensalada 5: iceberg, tomate, ciruela y maíz
Ensalada 6: picadillo de tomate, aguacate y maíz

JUEVES

4

Gazpacho (a partir de 5° prim) / Sopa de puchero con estrellitas



Jamonicos de pollo al horno con patatas cocidas



Hamburguesa de pescado con picadillo de tomate

Ensalada de judías verdes, patata, huevo duro, tomate, cebolla y maíz



Cinta de lomo al horno con arroz vaporizado ecológico

Crema de puerros con queso

Paella marinera



Pescado frito (rosada, langostinos y jibia) con ali oli y ensalada 2



Crema de verduras con almendras tostadas

VIERNES

5

Arroz vaporizado con tomate frito ecológico
Rosada frita con ali oli y ensalada 2



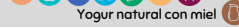
Yogur natural con miel

Empanada de jamón cocido y queso

Crema de verduras con picatostes
Salmorejo con jamón y huevo (a partir de 5° prim)



Jibia frita con ali oli y ensalada 5



Yogur natural con miel

Pizza vegetal

Crema de verduras

Pinchitos de pollo con cous cous y humus de garbanzos y remolacha



Yogur natural con miel

Fajitas de verduras



RECETA SALUDABLE Helado de plátano y almendras

Ingredientes:

- .1 yogur griego natural (previamente congelado)
- .15 almendras tostadas con sal
- .1 plátano maduro congelado

Elaboración:

Batir todos los ingredientes. Servir en vasitos con un poco de canela por encima. ¡Riquísimo!

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.

