



MENÚ INFANTIL 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

MARTES

2

Macarrones integrales con salsa pesto

Filete de merluza al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

MIÉRCOLES

3

Lentejas estofadas con verduras y chorizo

Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz



Tostadas de aguacate y queso fresco

JUEVES

4

Sopa de puchero con estrellitas

Jamoncitos de pollo al horno con patatas cocidas



Hamburguesa de pescado con picadillo de tomate

VIERNES

5

Arroz vaporizado con tomate frito ecológico

Rosada frita con ensalada 2



Yogur natural con miel

Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

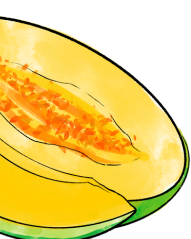
Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena



Macarrones integrales con tomate frito

Filete de merluza al horno con ensalada 3



Tortilla de berenjena

Sopa de verduras con estrellitas

Pollo en salsa con zanahorias baby



Picadillo de tomate, aguacate y maíz

Puchero con garbanzos

Tortilla de patatas con ensalada 4



Lubina a la plancha y lechuga

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

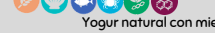
Cinta de lomo al horno con arroz vaporizado ecológico



Crema de puerros con quesito

Crema de verduras con picatostes

Jibia frita con ensalada 5



Yogur natural con miel

Pizza vegetal

Lentejas estofadas con verduras y chorizo

Tortilla de patatas con ensalada 1



Judías verdes salteadas con jamón

Macarrones integrales con salsa boloñesa de ternera

Filete de salmón al horno con ensalada 6



Pollo a la plancha con espárragos verdes

Sopa de puchero con fideños



Alitas de pollo con brócoli al vapor

Guacamole con palitos de zanahoria

Paella marinera



Pescado frito (rosada y jibia) con ensalada 2



Crema de verduras con almendras tostadas

Crema de verduras

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

Yogur natural con miel

Fajitas de verduras

DÍA ESPECIAL FIN DE CURSO

Espaguetis con tomate frito ecológico



Hamburguesa de ternera con patatas fritas



Crema de calabacín con queso

ROTACIÓN DE PAN

Lunes Pan integral ecológico

Martes Pan blanco

Miércoles Pan integral

Jueves Pan blanco ecológico

Viernes Pan con semillas

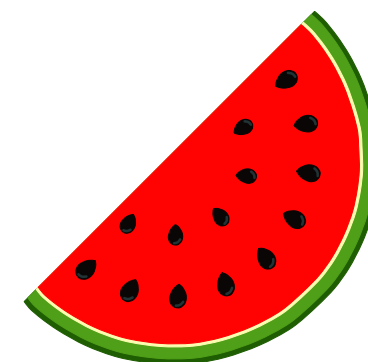


NUESTRAS ENSALADAS

- Ensalada 1: mezclum, 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

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.