



MENÚ OCTUBRE 2.026-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ROTACIÓN DE PAN.

Lunes Pan integral ecológico

Martes Pan blanco

Miércoles Pan integral ecológico

Jueves Pan blanco

Viernes Pan integral ecológico



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.

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

COMIDA

Propuesta
cena

5

Coditos con ajo, perejil y queso rallado

Filete de merluza al horno con patatas, cebolla y calabaza

Lagrimitas de pollo con salsa de yogur

12

FESTIVO

Sopa de verduras con estremitas

Pechuga de pollo a la plancha con cous cous

Tortilla de berenjena y queso

19

Cazuela de patatas con pollo

Filete de salmón al horno con eneldo y AOVE con ensalada 1

Pechuga de pollo asada con tomate picado

26

Macarrones integrales con calabaza asada al pimentón de la Vera y queso rallado

Filete de rosada al horno con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 4

Hamburguesa de ternera con espinacas sateadas

6

Sopa de puchero con fideos ecológicos integrales

Cinta de lomo a la plancha con ajo y AOVE con guacamole

Hamburguesa de soja texturizada con verduras

13

Espiraletas ecológicas con nata y salmón

Filete de merluza al horno con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 5

Ternera estofada con champiñones

20

Lentejas ecológicas estofadas con batata

Tortilla francesa/Tortilla con aguacate (a partir de 5º prim.) y ensalada 2

Hamburguesa de merluza con verduras

27

Sopa de verduras con garbanzos y estremitas

Tiras de pavo a la plancha con finas hierbas y ensalada 5

Camperito de caballa

7

Lentejas ecológicas estofadas con verduras frescas

Tortilla de patatas y cebolla ecológica al horno con ensalada 3

Lubina al horno con ensalada

14

Crema de verduras de temporada y lentejas

Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate casera y judías verdes salteadas con ajo

Lenguado a la plancha con coliflor salteada

21

Sopa de puchero con estremitas

Pollo marinado con miel, soja y jengibre con arroz basmati al vapor

Falafel con salsa de yogur

28

Lentejas estofadas con verduras frescas

Tortilla de patatas y cebolla ecológica al horno con espinacas salteadas con ajo

Tostada de aguacate, pavo y queso fresco

1

Salmorejo con huevo duro (a partir de 5º prim.)

Sopa de verduras frescas con fideos integrales

Filete de salmón al horno con eneldo y ensalada 1

Humus de lentejas con palitos de zanahoria

8

Crema de verduras de temporada con picatostes

Falafel con salsa de cebolla y zanahorias con patata/batata asada (a partir de 5º prim.)

Filete de ternera con calabacín plancha

15

Puchero con garbanzos, patata y zanahoria

Garbanzos salteados con patata, cebolla, ajo, pimentón y comino (a partir de 5º prim.)

Rosada frita con alioli suave de yogur y ensalada 6

Tostada de queso fresco y tomate

22

Macarrones integrales ecológicos con salsa boloñesa de soja texturizada

Filete de gallina al horno con ajo, perejil y AOVE con champiñones salteados

Tortilla de espinacas y queso philadelphia

29

Crema de verduras de temporada con picatostes

Boquerones frescos fritos con ensalada 6

Pechuga de pollo salteada con verduras

2

Crema de verduras de temporada y alubias

Pollo salteado con verduras y arroz integral vaporizado con ensalada 2

Yogur natural sin azúcar añadido con rodajas de plátano (opcional)

Hamburguesa de rosada con verduritas

9

Arroz vaporizado integral 5 delicias

Filete de rosada al horno con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 4

Yogur natural sin azúcar añadido con daditos de manzana (opcional)

Fajitas integrales de verduras y pavo

16

Ensalada César con garbanzos

Paella de pollo y magro de cerdo

Yogur natural sin azúcar añadido con rodajas de plátano (opcional)

Pizza casera con harina integral

23

Crema de verduras de temporada y alubias con picatostes/ Ensaladilla rusa (a partir de 5º prim.)

Croquetas de cocido con ensalada 3

Yogur natural sin azúcar añadido con mango (opcional)

Quinoa salteada con verduritas

30

FRANCIA

Gratin Dauphinois

Pollo a la francesa con champiñones

Le Chou a la creme

Sopa de verduras

ALÉRGENOS





MENÚ OCTUBRE 2.026 -COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: Lechuga romana, tomate, aguacate y maíz ecológico.

Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana, zanahoria rallada y maíz ecológico.

Ensalada 3: iceberg, espinacas baby, tomate, zanahoria rallada y granada.

Ensalada 4: Lechuga romana, tomate, aceitunas verdes y maíz ecológico.

Ensalada 5: iceberg, brotes tiernos, tomate, brotes de soja y maíz ecológico.

Ensalada 6: tomate, aguacate y aceitunas negras.

Ensalada saludable

Ensalada de batata y judías verdes

Ingredientes:

- . 1 batata grande
- . 100 gramos de judías verdes
- . 1 cebolla pequeña morada
- . 60 gramos queso feta
- . 1 puñado de nueces
- . AOVE, sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Asar la batata en el horno a 200°C durante 20-25 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en dados.

Por otro lado, cocer las judías verdes con agua y sal hasta que queden tiernas. Dejar enfriar.

En un bol añadir la batata, las judías verdes, la cebolla picada muy pequeña, el queso feta, las nueces, AOVE, sal y pimienta al gusto. ¡Lista para servir!