



MENÚ SEPTIEMBRE 2.026-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

El menú se adapta SIN GLUTEN-SIN LÁCTEOS-SIN CERDO-SIN FRITOS.

CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA, ALGUNAS DE TEMPORADA Y ECOLÓGICAS.

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

Salteado de coditos con tiras de pollo, cebolla y queso rallado
Filete de salmón al horno con eneldo y ensalada 2

14

Judías verdes salteadas con ajo y huevo duro

21

Crema de calabaza y lentejas con picatostes
Pinchitos de pollo con cous cous

28

Cazuela de patatas con rape
Filete de merluza empanado al horno con ensalada 5

28

Sopa de verduras frescas con fideos ecológicos integrales
Cinta de lomo al horno con salsa de cebolla y zanahoria y guisantes salteados

15

Camperito de melva, lechuga y tomate

Espirales ecológicas con salsa pesto
Jibia frita con ali oli y ensalada 6

22

Guacamole con pipas de calabaza y palitos de pepino

Lentejas estofadas con verduras frescas
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa /Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz ecológico

29

Filete de ternera con coliflor salteada

Lentejas estofadas con verduras frescas
Tortilla francesa con brócoli al vapor

16

Hamburguesa de ternera con tomate picado

Potaje de garbanzos con espinacas y comino /Humus de garbanzos con palitos de zanahoria
Tortilla de patatas y cebolla ecológica al horno con champiñones salteados

23

Serranito de pollo

Macarrones integrales ecológicos con salsa de coliflor y huevo duro
Pechuga de pavo a la plancha con ajo y AOVE con zanahorias baby salteadas

30

Fajitas de falafel y verduras

Macarrones integrales ecológicos con salsa boloñesa de ternera y lentejas
Filete de rosada al horno con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 1

10

Tortilla de berenjena y queso

Salmorejo con huevo duro (a partir de 5º prim.)
Crema de verduras con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales y patatas cocidas

17

Filete de lubina con colirroz

Arroz caldoso con pollo
Filete de rosada con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 4

24

Tostada de tomate y queso fresco

Crema de verduras de temporada
Pollo tikka masala con arroz basmati al vapor
Yogur natural o fruta

11

Hamburguesa de merluza con calabacín a la plancha

Arroz integral ecológico con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo, perejil, AOVE y limón con ensalada 3
Yogur natural o fruta

18

Pizza vegetal

Sopa de picadillo con estremitas
Albóndigas de cerdo y ternera con patata asada
Yogur natural con mango

25

Lenguado a la plancha con judías verdes

ROTACIÓN DE PAN

Lunes Pan integral ecológico
Martes Pan con semillas
Miércoles Pan integral ecológico
Jueves Pan blanco ecológico
Viernes Pan con semillas

ALÉRGENOS

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS
CÁSCARA

MOSTAZA

SÉSAMO

SULFITOS

MOLUSCOS

ALTRAMUCES

APIO





MENÚ SEPTIEMBRE 2.026 -COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, tomate, aguacate, aceitunas verdes y maíz ecológico.
Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana, zanahoria rallada y maíz ecológico.
Ensalada 3: iceberg, tomate, cebolla morada y zanahoria rallada.
Ensalada 4: iceberg, uvas, tomate y maíz ecológico.
Ensalada 5: iceberg, brotes tiernos, tomate, mango y maíz ecológico.
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras.

Ensaladas saludables

Espirales con salsa de yogur

Ingredientes para dos personas como guarnición

- . 100 gramos de pasta cocida
- . 1 pechuga de pollo asada
- . 2 cucharadas de anacardos tostados

Ingredientes para la salsa de yogur

- . 2 yogures natural sin azúcar
- . 1/2 diente de ajo
- . Cilantro fresco al gusto
- . Cebollino fresco al gusto
- . 1 cucharada de AOVE
- . 1 cucharada de zumo de limón
- . Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Cocer la pasta, escurrir y enfriar.

Preparar la salsa de yogur en un bol. Verter el yogur, añadir muy picado el ajo, el cilantro y el cebollino. Añadir un chorrito de AOVE y zumo de medio limón.

Añadir sal y pimienta al gusto. Verter por encima de la pasta. Añadir la pechuga de pollo picada y los anacardos tostados troceados. ¡Lista para comer!

