



MENÚ JUNIO 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

3

Salmorejo/Crema de verduras
Albóndigas de cerdo y ternera con patatas fritas



COMIDA

Propuesta cena

Sopa de pescado con arroz

MARTES

4

Macarrones integrales con salsa pesto
Salmón al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

MIÉRCOLES

5

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con brócoli



Tostadas de caballa y queso fresco

JUEVES

6

Ensaladilla rusa/
Sopa de puchero con estremitas
Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes



Hamburguesa de pescado con picadillo de tomate

VIERNES

7

Arroz blanco con tomate frito
Merluza empanada al horno con ensalada 2
Helado



Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Propuesta cena

Espirales carbonara/
Espirales con ajo, perejil y queso rallado
Filete de merluza al horno con ensalada 3



Tortilla de de espinacas

Sopa de verduras con estremitas
Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati



Picadillo de tomate, aguacate y maíz

Humus/
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas con champiñones salteados



Lubina a la plancha y lechuga

Salmorejo
Cinta de lomo al horno con patata asada



Crema de puerros con quesito

Crema de calabacín
Rosada frita con ensalada 4
Helado



Pizza vegetal

COMIDA

Propuesta cena

Macarrones integrales con ternera, cebolla y queso rallado
Filete de merluza al horno con ensalada 5



Tortilla de judías verdes y jamón

Gazpacho/ Sopa de verduras con fideitas
Pinchitos de pollo con cous cous



Lasaña de calabacín con queso

Lentejas estofadas con verduras
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa



Pollo a la plancha con espárragos verdes

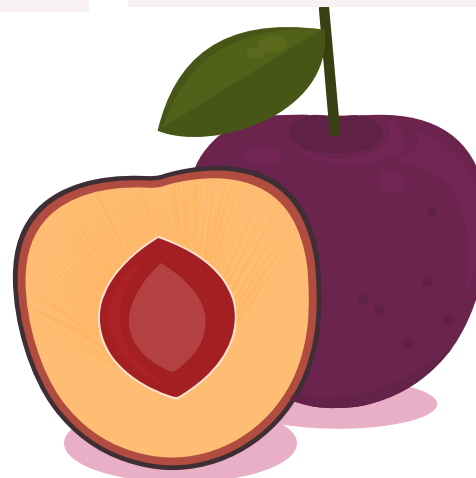
Arroz 5 delicias
Jibia frita con ali oli y ensalada 6



Fajitas de verduras y pollo

BUFFET VARIADO
Fin de curso

Crema de verduras con almendras tostadas



ALÉRGENOS:



CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA DE TEMPORADA.

PAN INTEGRAL(lunes y miércoles)- BLANCO (martes y jueves) MULTICEREAL(viernes)

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



MENÚ JUNIO 2.024 - COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, tomate, rabanillas y maíz
Ensalada 2: iceberg, 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: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

LA RECETA DEL MES: TARTA DE CIRUELAS

Ingredientes:

Para la pasta: 100 gramos mantequilla, 100 gramos azúcar glas, 1 huevo, 175 gramos de harina blanca, 1/2 cucharadita levadura en polvo

Para el relleno: 1kg ciruelas, 2 cucharadas azúcar glas, 1 pizca canela

Elaboración:

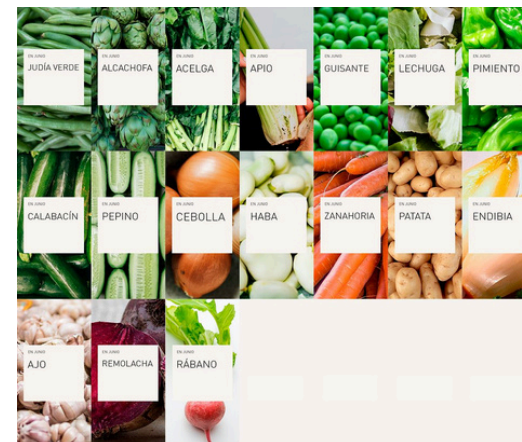
Mezclar la mantequilla con el azúcar glas hasta que quede disuelta, añadir el huevo batido y poco a poco la harina y la levadura. Amasar durante 2 o 3 minutos. Reservar en nevera durante 20 minutos. Extenderla con un rodillo con forma redonda.

Lavar las ciruelas y cortarlas por la mitad quitándole el hueso, añadir el azúcar glas y la canela, mezclar muy bien.

Colocar la fruta en un molde de horno untado previamente con mantequilla, colocar por encima la pasta que se ha elaborado previamente hasta que toda la fruta quede cubierta.

Hornear a 180° durante 40 minutos aproximadamente.

Añadir por encima un poco de azúcar glas.



Verdura de junio

#ComerDeTemporada

BARATO,
SANO Y
SOSTENIBLE

