



MENÚ OCTUBRE 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

1

Macarrones integrales con salsa boloñesa
Rosada al horno con ensalada 1

2

Cazuela de fideos con jibia
Cinta de lomo al horno con cous cous y garbanzos

3

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con brócoli al vapor

4

Arroz 5 delicias
Calamares fritos con ensalada 2
Yogur

Propuesta cena

Fajitas de verduras

Ensalada de frutas

Guiso de pollo y verduras

Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

7

Espirales con salsa pesto
Filete de merluza al horno con ensalada 3

8

Crema de verduras con picatostes
Albóndigas de cerdo y ternera con curry de garbanzos

9

Puchero
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa

10

Ensaladilla de judías verdes con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con patata asada

11

Paella con pollo y costilla
Boquerones frescos fritos con ensalada 4
Yogur

Propuesta cena

Revuelto de espinacas

Pizza vegetal

Salmón a la plancha y patata asada

Hamburguesa de lentejas

Ensalada de quinoa

COMIDA

14

Ensalada de pasta
Jamoncitos de pollo al horno con espinacas salteadas

15

Sopa de puchero con fideos
Jibia frita con alioli y ensalada 5

16

Lentejas estofadas con calabaza
Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas

17

Arroz blanco con tomate
Rosada al horno con ensalada 6

18

Crema de verduras
Pizza con ensalada 1
Yogur

Propuesta cena

Tostada de aguacate con huevo

Lasaña de calabacín con pavo

Croquetas de pescado con ensalada

Fajitas de verduras

Tortilla de coliflor

COMIDA

21

Fideos salteados con merluza y alioli
Berenjenas rebozadas con ensalada 2

22

Potaje de garbanzos
Pinchitos de pollo con arroz basmati

23

Crema de verduras con picatoste
Revuelto de patatas con salchichas y ensalada 3

24

Lasaña de carne/Macarrones integrales con ternera, cebolla y queso rallado
Salmón al horno con ensalada 4

25

MARRUECOS
Ensalada de tomate, cebolla morada, comino, perejil, cilantro y AOVE
Cous cous tradicional de pollo y verduras
Bolitas de dátiles

Propuesta cena

Ensalada de naranja con aguacate

Judías verdes con tomate y jamón

Lenguado con colirroz

Ensalada lentejas, atún, aceitunas

Tortilla rellena de queso

COMIDA

28

Espirales con chorizo fresco y queso rallado
Filete de merluza al horno con ensalada 5

29

Crema de calabaza con picatostes
Cinta de lomo al horno con guisantes salteados

30

Alubias blancas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con champiñones salteados

31

Sopa de verduras con estrellitas
Croquetas de cocido con ensalada 1

Propuesta cena

Ensalada caprese

Hamburguesa de merluza con brócoli

Pollo a la plancha con espinacas

Tostada de salmón y mantequilla

ALÉRGENOS:

- GLUTEN
- CRUSTÁCEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CAHAUETES
- SOJA
- LÁCTEOS
- FRUTOS CÁSCARA
- MOSTAZA
- SÉSAMO
- SULFITOS
- MOLUSCOS
- ALTRAMUCES
- APIO

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 OCTUBRE 2.024 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, tomate, zanahoria rallada y mango.
Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, granada y maíz.
Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.
Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes y espinacas.
Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate, garbanzos y maíz.
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras.

RECETA DESAYUNO SALUDABLE Crumble de manzana y harina de maíz

Ingredientes (4 personas):

- . 75 gramos harina de maíz (puede ser también integral, espelta, blanca)
- . 20 gramos copos de avena
- . 50 gramos mantequilla
- . 2 manzanas golden
- . 60 gramos azúcar de caña
- . 20 gramos pasas
- . Zumo de medio limón
- . Canela y sal

Elaboración:

Pelar las manzanas y cortarlas en dados pequeños, verter en un bol y añadir la mitad de azúcar, canela, las pasas y el zumo de limón. Mezclar muy bien y reservar en un recipiente de horno. Por otro lado, en un bol verter la harina, los copos de avena, la mantequilla previamente derretida, el azúcar restante y una pizca de sal y canela. Mezclar con las manos muy bien. Añadir la masa de harina con las manos por encima de la manzana y hornear a 180°C durante 40 minutos hasta que esté dorado.

