



MENÚ SEPTIEMBRE 2.024-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

10

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera con pan
burguer lechuga, tomate y cebolla

11

Arroz blanco con tomate frito
Rosada al horno con ajo, perejil y
limón con ensalada 1

12

Sopa de puchero con fideos
Tortilla de patatas con menestra
de verduras

13

Espirales con cebolla, carne
picada de cerdo y queso rallado
Filete de merluza horno
con ensalada 2
Helado

Propuesta
cena

Tortilla francesa con colirroz

Lasaña de calabacin con pavo

Ensalada caprese

Tostada de tomate y pollo asado

COMIDA

16

Paella marinera
Croquetas de cocido
con ensalada 3

17

Macarrones integrales
con salsa boloñesa
Rosada al horno con ajo, perejil y limón
con ensalada 4

18

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con champiñones
salteados

19

Crema de zanahoria con picatostes
Filete de merluza empanado al
horno con ensalada 5

20

Sopa de verduras con estrellitas/
Salmorejo
Pinchitos de pollo con patata asada
Yogur

Propuesta
cena

Revuelto de judías verdes con jamón

Fajita de verduras y queso

Pollo al curry con arroz integral

Tostada de aguacate y tomate

Lenguado plancha con verdura
rehogada

COMIDA

23

Crema de verduras con picatostes
Lomo de merluza al horno con
patata, cebolla y zanahoria

24

Sopa de picadillo
Albóndigas de ternera y cerdo con
cous cous

25

Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas con espinacas
salteadas

26

Coditos con chorizo y
queso rallado
Salmón al horno con eneldo y
ensalada 6

27

Arroz caldoso con pollo
Berenjenas rebozadas con
ensalada 1
Yogur

Propuesta
cena

Fajita de pollo con verduras

Pizza vegetal

Pescado y calabacín a la plancha

Hamburguesa de lentejas y verduras

Lomo de cerdo a la plancha con
brócoli al vapor

COMIDA

30

Crema de calabaza con picatostes
Jamoncitos de pollo al horno con
arroz basmati

Propuesta
cena

Tostada de humus y aguacate

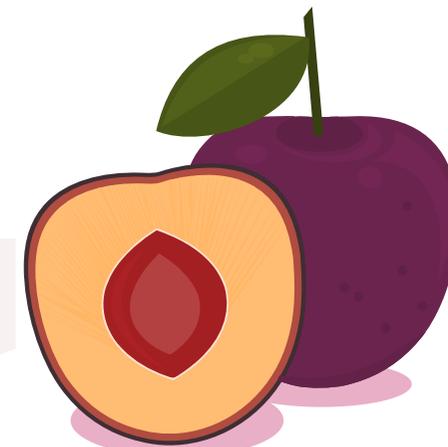
ALÉRGENOS

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

CADA DÍA HAY FRUTA VARIADA DE TEMPORADA.

Pan blanco (lunes y miércoles) Pan integral (martes y jueves) Pan con semillas (viernes)

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





MENÚ SEPTIEMBRE 2.024 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: iceberg, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza

Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, remolacha cocida y maíz

Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana, maíz y zanahoria rallada

Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes y pepino

Ensalada 5: iceberg, ciruelas, tomate y maíz

Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

Ingredientes (4 personas):

- . 5 cucharadas harina de avena
- . 75 ml leche vegetal
- . 2 cucharadas de miel
- . 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- . 1 cucharada de azúcar moreno
- . 1/2 cucharadita de canela molida
- . 1 huevo
- . 2 plátanos
- . 1 pizca de mantequilla
- . 1 pizca de sal

Elaboración:

- En un bol verter el huevo, añadir el azúcar, la miel, la leche, una pizca de sal y la canela. Mezclar todo muy bien.
- Añadir poco a poco la harina de avena tamizada previamente mezclada con la levadura. Seguir mezclando.
- Añadir los plátanos pelados y machacados con un tenedor hasta hacer un puré.
- En una sartén añadir una pizca de mantequilla y verter un poco de masa con forma redonda para hacer las tortitas.

RECETA DESAYUNO SALUDABLE

Tortitas de avena y plátano

