



# 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

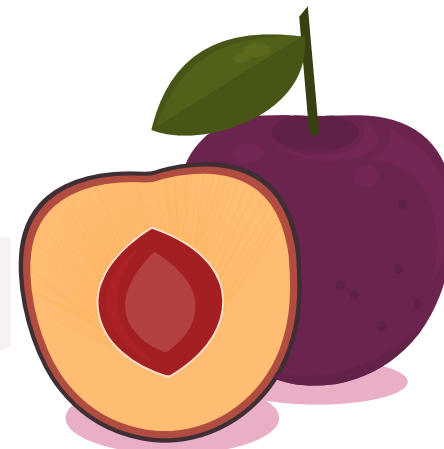
## ALÉRGENOS

| 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

