



# MENÚ INFANTIL SEPTIEMBRE 2.024-COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

10

Crema de calabaza  
Pechuga de pollo empanada con  
zanahorias salteadas

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 al 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 empanada al  
horno con ensalada 5

20

Sopa de verduras con estrellitas  
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 puchero con estrellitas  
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

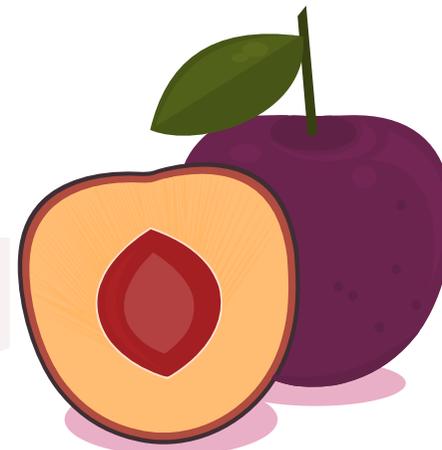
## ALÉRGENOS

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

