



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

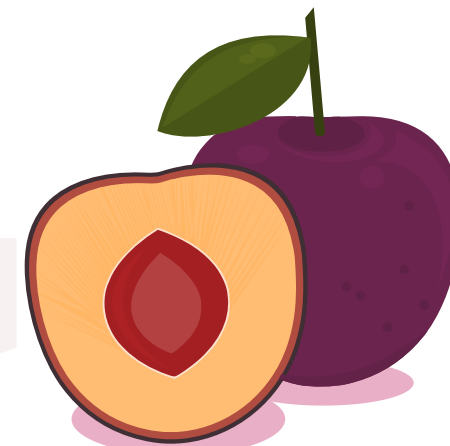
ALÉRGENOS

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

