



MENÚ NOVIEMBRE 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

COMIDA

Propuesta cena

FESTIVO
Arroz salteado con verduras
Rosada al horno con ensalada 2
Yogur

Tortilla de calabacín

Arroz blanco con tomate
Rosada al horno con ensalada 3
Flan de castañas

Revuelto de judías verdes con jamón

DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO
Menú elegido por nuestro alumnado

Crema de calabacín con quesito

Paella con pollo y costilla
Calabacín rebozado con ensalada 2
Yogur

Crema de verduras

INDIA
Ensalada india (Kachumber salad)
Pollo Tikka masala con arroz rosa
Lassi con hierbabuena

Hamburguesa de pescado con pan burger

4
Espirales con salsa pesto
Filete de merluza empanado al horno con ensalada 4

Berenjena rellena

5
Crema de zanahorias con picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas

Hamburguesa de merluza con picadillo de tomate

6
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con brócoli al vapor

Cinta de lomo con arroz integral

7
Sopa de puchero con fideos
Hamburguesa de ternera con pan burger, lechuga, tomate y cebolla

Tostada de aguacate y huevo

8
Arroz blanco con tomate
Rosada al horno con ensalada 3
Flan de castañas

Revuelto de judías verdes con jamón

11
Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de cerdo y ternera con salsa de almendras y curry de garbanzos

Tortilla de espinacas y patatas

12
Macarrones integrales con salsa de coliflor, huevo duro picado y queso rallado
Rosada al horno con ensalada 5

Fajitas de verduras

13
Potaje de garbanzos con espinacas
Revuelto de patatas con judías verdes rehogadas

Tostada de aguacate y queso fresco

14
Crema de verduras con picatostes
Filete de merluza al horno con patatas, cebolla y calabaza

Pechuga de pollo con ensalada mixta

15
DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO
Menú elegido por nuestro alumnado

Crema de calabacín con quesito

18
Crema de calabaza con picatoste
Alitas de pollo al horno con guisantes salteados

Hamburguesa de lentejas

19
Coditos con salsa boloñesa
Filete de salmón al horno con eneldo y ensalada 6

Judías verdes cocidas con patata

20
Alubias blancas estofadas
Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas

Empanada de pollo, cebolla y tomate

21
Sopa de picadillo
Filete de merluza al horno con ensalada 1

Pizza vegetal

22
Paella con pollo y costilla
Calabacín rebozado con ensalada 2
Yogur

Crema de verduras

25
Crema de verduras con picatostes
Pinchitos de pollo con cous cous

Falafel de garbanzos con salsa de yogur

26
Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado
Rosada al horno con ensalada 3

Tortilla de coliflor y patatas

27
Cazuela de fideos con jibia
Cinta de lomo al horno con patata asada y degustación de humus

Ensalada caprese

28
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con menestra de verduras

Wrap de salmón ahumado y aguacate

29
INDIA
Ensalada india (Kachumber salad)
Pollo Tikka masala con arroz rosa
Lassi con hierbabuena

Hamburguesa de pescado con pan burger

ALÉRGENOS:

- GLUTEN
- CRUSTÁCEOS
- HUEVOS
- PESCADO
- CACAHUETES
- 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 NOVIEMBRE 2.024 -COLEGIO EL PINAR

NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, tomate y pipas de calabaza.
Ensalada 2: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.
Ensalada 3: iceberg, espinacas, granada y maíz.
Ensalada 4: iceberg, tomate, remolacha cocida, alubias blancas y maíz.
Ensalada 5: iceberg, rabanillas, tomate y maíz.
Ensalada 6: tomate, albahaca, queso fresco y aceitunas negras.

RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Bolitas de zanahoria y almendras

Ingredientes:

- . 1 taza de zanahoria cocida
- . 1 taza de almendra molida
- . Ralladura de 1 limón
- . 10 dátiles sin hueso (previamente en remojo)
- . 1 cucharada sopera de aceite de coco
- . Coco rallado

Elaboración:

Batir todos los ingredientes menos el coco rallado en la batidora hasta que se mezclen bien.
Verter la masa a un bol, añadir el aceite de coco y formar bolitas.
Una vez listas rebozar con coco rallado y reposar en la nevera 30 minutos aproximadamente.

