



# MENÚ NOVIEMBRE 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

Tortilla de espinacas y patatas

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

Hamburguesa de lentejas

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

Falafel de garbanzos con salsa de yogur

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

Hamburguesa de merluza con picadillo de tomate

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

Fajitas de verduras

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

Judías verdes cocidas con patata

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

Tortilla de coliflor y patatas

6  
Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con brócoli al vapor

Cinta de lomo con arroz integral

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

Tostada de aguacate y queso fresco

20  
Alubias blancas estofadas  
Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas

Empanada de pollo, cebolla y tomate

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

Ensalada caprese

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

Tostada de aguacate y huevo

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

Pechuga de pollo con ensalada mixta

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

Pizza vegetal

28  
Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con menestra de verduras

Wrap de salmón ahumado 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 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.

