



# MENÚ DICIEMBRE 2.024- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

2  
Coditos con ternera, cebolla y queso rallado  
Filete de merluza al horno con ensalada 1



3  
Sopa de puchero con estrellitas  
Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati rehogado



4  
Potaje de garbanzos  
Tortilla de patatas con brócoli al vapor



5  
Crema de verduras con lentejas  
Fritura variada (boquerones, merluza y rosada) con ali oli y ensalada 2



6  
FESTIVO  
Arroz con verduritas  
Salchichas de cerdo caseras con judías verdes rehogadas  
Yogur

Propuesta cena

Tortilla de espinacas

Albóndigas de rosada con ensalada

Quinoa con verduritas

Tostada de aguacate y queso fresco

Wrap de atún, aceitunas y mayonesa

COMIDA

9  
FESTIVO  
Macarrones integrales con salsa pesto  
Jamoncitos de pollo al horno con espinacas salteadas

10  
Sopa de verduras con fideos  
Filete de merluza empanada al horno con ensalada 3



11  
Lentejas estofadas con verduras  
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa



12  
Arroz blanco con tomate  
Rosada al horno con ensalada 4



13  
Crema de verduras  
Cinta de lomo al horno con patata asada  
Yogur



Propuesta cena

Crema de verduras con almendras tostadas

Ensalada con pollo asado

Filete de ternera con judías verdes

Pizza de verduras

Tortilla de berenjenas

COMIDA

16  
Macarrones integrales con chorizo fresco y queso rallado  
Rosada al horno con patatas, cebolla y zanahorias



17  
Puchero con garbanzos  
Albóndigas de cerdo y ternera con cous cous



18  
Fideos salteados con merluza y ali oli/ Cazuela de fideos con merluza  
Tortilla francesa con ensalada 6



19  
TURQUÍA  
Sopa de lentejas  
Döner Kebab pollo con arroz pilaf  
Kazandibi



20  
Crema de verduras  
Flamenquín de jamón y queso con ensalada 5  
Yogur



Propuesta cena

Quiche de verduras

Tostada de aguacate y caballa

Crema de verduras con pipas de calabaza

Judías verdes salteadas con jamón

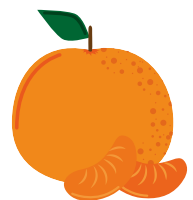
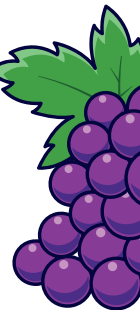
Rosada a la plancha con espárragos

## ALÉRGENOS:



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 DICIEMBRE 2.024- COLEGIO EL PINAR

## NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y naranja

Ensalada 2: iceberg, tomate, brotes de soja y maíz.

Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada.

Ensalada 4: iceberg, tomate, aceitunas verdes, espinacas.

Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate y maíz.

Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras.

## RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE

### Donuts caseros

#### Ingredientes:

- . 60 gramos harina de avena o arroz
- . 1 huevo
- . 1/2 vasito de yogur natural
- . 30 gramos de azúcar
- . 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- . 1/2 tableta de chocolate negro para fundir
- . 1 cucharada de mantequilla

#### Elaboración:

Batir el huevo, el azúcar y el yogur. Añadir poco a poco la harina y la levadura y seguir mezclando.

Engrasar el molde con forma de donuts pequeños y verter la masa.

Cocinar en el microondas a baja potencia durante 2-3 minutos.

Derretir el chocolate junto con la mantequilla en el microondas durante unos 40 segundos, mezclar bien para que todo se funda.

Sumergir cada donuts en el chocolate y dejar enfriar en una rejilla.  
¡Listos para comer!

## ALÉRGENOS:



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

