



# MENÚ ENERO 2.025- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

7

Macarrones integrales con salsa pesto  
Rosada al horno con ensalada 1

Crema de verduras con almendras tostadas

8

Sopa de puchero con estrellitas  
Croquetas de cocido con ensalada 2

Tostadas de salmón y queso fresco

9

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con brócoli al vapor

Hamburguesa de pollo con picadillo de tomate

10

Arroz blanco con tomate  
Filete de salmón al horno con ensalada 3  
Yogur

Empanada de jamón cocido y queso

Propuesta cena

COMIDA

13

Espirales con salsa de coliflor y huevo duro  
Filete de merluza empanada al horno con ensalada 4

Tortilla de de espinacas

14

Crema de calabaza con picatostes  
Hamburguesa de ternera con pan burger, lechuga, tomate y cebolla

Ensalada de naranja con aguacate

15

Puchero  
Tortilla de patatas con zanahorias rehogadas

Salmón a la plancha y patata asada

16

Cazuela de fideos con jibia  
Cinta de lomo al horno con patata asada

Crema de calabacín con quesito

17

Paella de pollo y magro  
Rosada al horno con ensalada 5  
Yogur

Fajita de verduras

Propuesta cena

COMIDA

20

**FESTIVO**  
Macarrones integrales con ternera, cebolla y queso rallado  
Filete de merluza al horno con ensalada 6

Tortilla de champiñones

21

Sopa de verduras con lagrimitas  
Pechuga de pollo a la plancha con espinacas salteadas

Lasaña de calabacín con queso

22

Lentejas estofadas con verduras  
Revuelto de patatas con ensalada 1

Croquetas de pescado con ensalada

23

Arroz blanco con tomate  
Jibia frita con ali oli y ensalada 2

Tostada de aguacate y caballa

24

Crema de verduras con picatostes  
Pizza con ensalada 3  
Yogur

Tortilla de coliflor

Propuesta cena

COMIDA

27

Ensalada César  
Fideos salteados con merluza y ali oli

Crema de calabaza con pipas tostadas

28

Potaje de garbanzos  
Cinta de lomo al horno con patatas fritas

Sopa de pescado con arroz

29

Crema de verduras  
Tortilla francesa con menestra de verduras

Tostadas de tomate y queso fresco

30

Macarrones integrales boloñesa  
Rosada al horno con ensalada 4

Judías verdes salteadas con jamón

31

EGIPTO  
Baba Ganoush con falafel  
Fatteh  
Basbousa

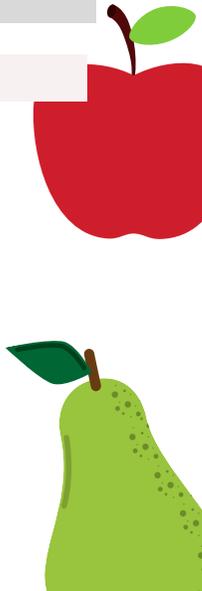
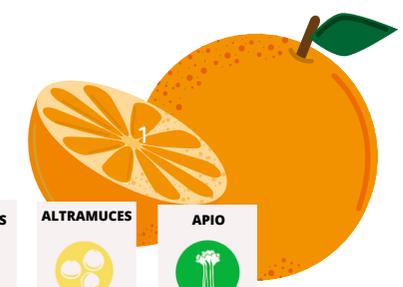
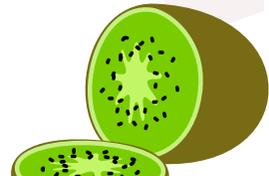
Pizza vegetal

Propuesta cena

## 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 ENERO 2.025 - COLEGIO EL PINAR



## NUESTRAS ENSALADAS

Ensalada 1: mezclum, cebolla morada, zanahoria rallada y pipas de calabaza  
Ensalada 2: iceberg, brotes tiernos, remolacha cocida y maíz  
Ensalada 3: iceberg, col blanca, manzana y zanahoria rallada  
Ensalada 4: iceberg, naranja y rabanillas  
Ensalada 5: iceberg, col lombarda, tomate, kiwi y maíz  
Ensalada 6: tomate, queso fresco, albahaca y aceitunas negras

## RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Bizcocho de avellana y chocolate

### Ingredientes:

- . 90 gramos avellana molida
- . 125 gramos chocolate negro
- . 80 gramos mantequilla
- . 3 huevos
- . 2 cucharadas de cacao en polvo
- . 60 gramos de azúcar

### Elaboración:

En un bol batir los 3 huevos, añadir el azúcar y seguir batiendo con varilla hasta que la mezcla cambie de color. Añadir la avellana poco a poco y el cacao en polvo. Seguir moviendo.

Por otro lado, fundir en el microondas el chocolate negro unos segundos junto a la mantequilla, una vez fuera mezclar todo muy bien hasta que quede fundido.

Añadir el chocolate al bol y mezclarlo con la masa. Hornear a 170° aproximadamente durante 20 minutos. ¡Delicioso!

