



MENÚ INFANTIL 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

COMIDA

13

Espirales con tomate frito y queso rallado
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, 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
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 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

Cazuela de fideos con merluza
Rosada al horno con guisantes salteados

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

Sopa de verduras con estrellitas
Pollo asado con arroz blanco
POSTRE EGIPCIO: Basbousa

Pizza vegetal

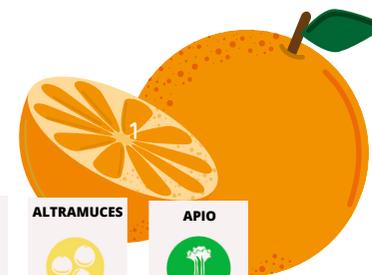
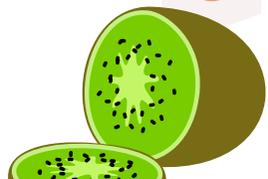
Propuesta cena

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!

