



# MENÚ FEBRERO 2.025- COLEGIO EL PINAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COMIDA

3  
Coditos con chorizo fresco y queso rallado  
Filete de merluza al horno con ensalada 1



4  
Sopa de puchero con estrelitas  
Pollo tikka masala con cous cous



5  
Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con brócoli al vapor



6  
Crema de verduras con lentejas  
Rosada frita con ali oli y ensalada 2



7  
Arroz con verduras/ Arroz blanco con tomate  
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

10  
Macarrones integrales con ajo, perejil y queso rallado  
Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados



11  
Sopa de verduras con fideos  
Filete de merluza empanada al horno con ensalada 3



12  
Lentejas estofadas con verduras  
Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa



13  
Paella de pollo y magro  
Rosada al horno con ensalada 6



14  
Crema de zanahorias  
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

17  
Macarrones integrales boloñesa  
Filete de salmón al horno con ensalada 5



18  
Crema de calabaza  
Albóndigas de cerdo y ternera y garbanzos salteados con cebolla y curry



19  
Fideos salteados con merluza y ali oli  
Tortilla francesa con ensalada 4



20  
Puchero  
Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias rehogadas



21  
ANDALUCÍA  
Gazpacho  
Plato de los montes (lomo, patatas, chorizo y pimiento)  
Arroz con leche



Propuesta cena

Quiche de verduras

Tostada de aguacate y caballa

Crema de verduras con pipas de calabaza

Judías verdes salteadas con jamón

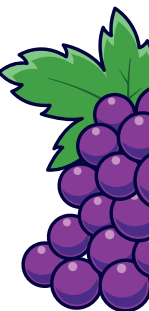
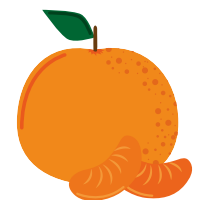
Rosada a la plancha con espárragos

## 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 FEBRERO 2.025- 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 y espinacas.

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

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

## RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Galletas de avena y plátano

### Ingredientes:

- . 1 plátano
- . 1/2 taza de copos de avena
- . 1 cucharadita de canela en polvo

### Elaboración:

En un plato hondo machacar el plátano hasta hacer un puré, añadir los copos de avena y la canela, mezclar muy bien.

Formar bolitas y colocarlas en papel de horno.

Hornear a 200°C durante 20 minutos aproximadamente.

Dejar enfriar y listas 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