



MENÚ INFANTIL 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 estrellitas
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 ensalada 2



7
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
Tortilla francesa con picadillo de tomate y maíz



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
Tortilla francesa con ensalada 4



20
Puchero
Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias rehogadas



21
Crema de verduras
Rosada al horno con patatas fritas
POSTRE ANDALUZ: 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

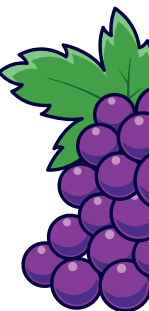
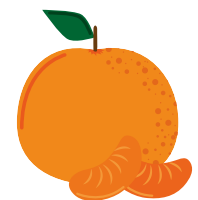
Revuelto de espárragos

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