



MENÚ MARZO 2.025- COLEGIO EL PINAR



LUNES

3

COMIDA
Crema de verduras con picatostes
Albóndigas de cerdo y ternera con
cous cous



**Propuesta
cena**
Sopa de pescado con arroz

MARTES

4

Macarrones integrales
con salsa pesto
Rosada al horno con ensalada 1



Fajitas de verduras

MIÉRCOLES

5

Sopa de puchero con estrellitas
Berenjenas fritas con miel de caña y
ensalada 2



Tostadas de caballa y queso fresco

JUEVES

6

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con brócoli al
vapor



Hamburguesa de pollo
con picadillo de tomate

VIERNES

7

Arroz blanco con tomate frito/
Arroz con verduras
Merluza al horno con ensalada 3
Yogur



Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Ensalada de pasta
Filete de merluza empanada
al horno con ensalada 4



**Propuesta
cena**
Tortilla de de espinacas

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



Sopa de verduras

Puchero
Revuelto de patatas y beicon con
espinacas salteadas



Salmón a la plancha y ensalada

Ensalada de judías verdes,
tomate y atún
Pollo con tomate y
patata asada



Crema de calabacín con queso

Ensalada César
Paella marinera
Yogur



Tostadas de aguacate y queso

COMIDA

Macarrones integrales con carne picada
de ternera, cebolla y queso
Filete de merluza al horno con ensalada 5



**Propuesta
cena**
Tortilla de champiñones

Sopa de verduras con fideos
Tortilla de patatas con zanahorias
rehogadas



Lasaña de calabacín con queso

Potaje de alubias
Pinchitos de pollo con arroz basmati



Croquetas de pescado con ensalada

Cazuela de fideos con merluza
Jibia frita con ali oli y ensalada 6



Fajitas de verduras

Crema de zanahorias con picatoste
Pizza con ensalada 1
Yogur



Tortilla de coliflor

COMIDA

Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha
con patatas fritas



**Propuesta
cena**
Revuelto de espárragos

Macarrones integrales con ajo, perejil
y queso rallado /Canelones de carne
Salmón al horno con ensalada 2



Nuggets caseros de pollo

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada 3



Lenguado con batata asada

Cazuela de patatas con pollo
Filete de merluza empanada con
champiñones salteados



Tostada de aguacate y jamón

LÍBANO
Humus de remolacha con pan de pita
Kofta de pollo y arroz con fideos
Flan libanés



Sopa de verduras con fideos

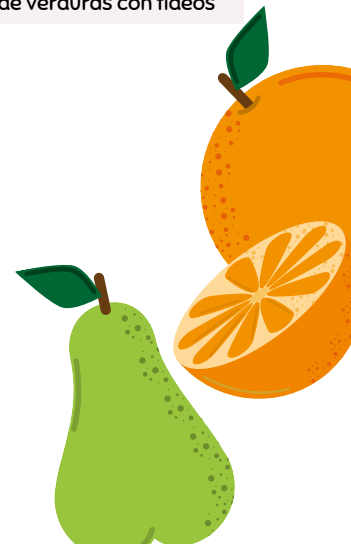
COMIDA

Sopa de puchero con arroz
Croquetas de cocido
con ensalada 4



**Propuesta
cena**
Camperito de atún con tomate picado

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

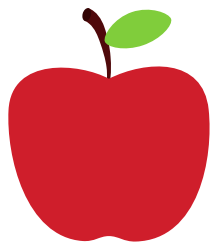


ALÉRGICOS:

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CAHAUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CÁSCARA	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	APIO



MENÚ MARZO 2.025 - COLEGIO EL PINAR



NUESTRAS ENSALADAS

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

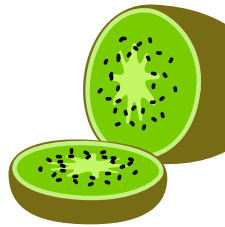
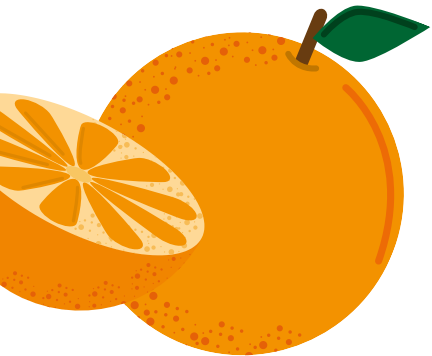
RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE Biscocho rápido de avena y chocolate al microondas

Ingredientes:

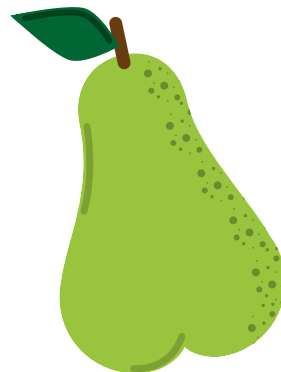
- . 1 huevo
- . 3 cucharadas de avena molida
- . 1 cucharada de yogur natural
- . 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- . Pepitas de chocolate al gusto
- . 1/2 cucharadita de sésamo tostado

Elaboración:

Batir el huevo en un bol pequeño de cristal, añadir la avena y la levadura, mezclar bien.
 Añadir el yogur y las pepitas de chocolate, seguir mezclando.
 Añadir por encima las semillas de sésamo y cocinar en microondas durante 3 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y listo para comer.



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



ALÉRGENOS:

GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CAHAUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS CÁSCARA	MOSTAZA	SÉSAMO	SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	APIO