



# MENÚ ABRIL 2.025- COLEGIO EL PINAR

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

COMIDA

Macarrones integrales con chorizo fresco y queso rallado  
Rosada al horno con ensalada 1

Crema de zanahorias/ Gazpacho  
Cinta de lomo al horno con cous cous

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

Arroz 5 delicias  
Filete de merluza al horno con ensalada 2  
Yogur

Propuesta cena

Fajitas de verduras

Ensalada de frutas

Guiso de pollo y verduras

Empanada de jamón cocido y queso

COMIDA

Espirales con salsa boloñesa  
Merluza empanada al horno con ensalada 3

Sopa de verduras con estrellas  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas

Alubias blancas estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada 4

Crema de verduras con picatostes  
Albóndigas de cerdo y ternera con curry de garbanzos

Arroz blanco con tomate frito  
Jibia frita con ali oli y ensalada 5  
Yogur

Propuesta cena

Revuelto de espinacas

Pizza vegetal

Hamburguesa de lentejas

Salmón a la plancha y judías verdes

Ensalada de quinoa

COMIDA

**FESTIVO**  
Lacitos con carne picada de ternera, cebolla y queso rallado  
Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados

**FESTIVO**  
Sopa de verduras con fideos  
Rosada frita con ali oli y ensalada 6

**FESTIVO**  
Puchero  
Revuelto de patatas con brócoli al vapor

**FESTIVO**  
Paella de pollo y magro  
Filete de merluza al horno con ensalada 1

**FESTIVO**  
Crema de calabaza  
Cinta de cerdo a la plancha con ensalada 2  
Yogur

Propuesta cena

Tostada de aguacate con huevo

Lasaña de calabacín con pavo

Croquetas de pescado con ensalada

Fajitas de verduras

Tortilla de aguacate

COMIDA

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada 3

Fideos salteados con merluza y ali oli  
Alitas de pollo con ensalada 4

Crema de verduras con picatostes  
Salchichas de cerdo con patatas fritas

Macarrones integrales con salsa pesto  
Rosada al horno con ensalada 5

Sopa de verduras con arroz  
Pizza con ensalada 1  
Yogur natural con fresas

Propuesta cena

Guacamole con nachos

Sopa de verduras con arroz

Lenguado con colirroz

Tostada con queso fresco y tomate

Tortilla de berenjenas

COMIDA

Patatas a la riojana  
Croquetas de cocido con ensalada 6

Espirales a la amatriciana  
Salmón al horno con eneldo y menestra de verduras  
Yogur

**SIRIA**  
Ensalada de tomate y pepino  
Pollo sirio con cous cous  
Macedonia de frutas con agua de azahar

Propuesta cena

Ensalada caprese

Hamburguesa de ternera con brócoli

Tostada de humus y queso

### ALÉRGENOS:

GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CÁSCARA



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



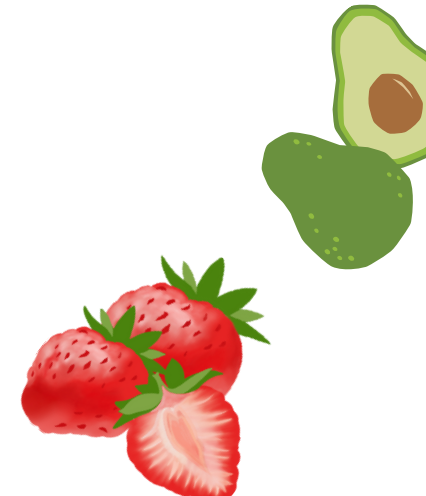
APIO



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 ABRIL 2.025 -COLEGIO EL PINAR

## NUESTRAS ENSALADAS

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

## RECETA DESAYUNO/MERIENDA SALUDABLE

Bolitas de batata, almendra y coco

### Ingredientes:

- . 80 gramos batata cocida y pelada
- . 2 cucharadas almendra molida
- . 2 cucharadas coco rallado
- . 1 cucharada azúcar glas
- . 1 cucharada aceite de girasol

### Elaboración:

Asar la batata en el microondas durante 5 minutos aproximadamente. Pelar y poner en un bol. Añadir la almendra molida, el coco rallado, el azúcar glas y el aceite. Mezclar muy bien hasta que quede una masa homogénea. Hacer bolitas con las manos y rebozar con coco rallado. Dejar enfriar. ¡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

