



## MENÚ VEGETARIANO DICIEMBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27/11/2023

28/11/2023

29/12/2023

30/11/2023

01/12/2023

Sopa de verduras

Zanahoria y calabaza al horno

Potaje de garbanzos

Crema Reina

Crema de calabacín

*Ensalada de manzana y apio*

*Salpicón de champiñones y cebolla*

*Ensalada mediterránea*

*Ensalada mixta*

*Ensalada de pepino y tomate*

Garbanzos al curry con cuscús

Tallarines con verduras, soja y huevo

Arroz tres delicias

Varitas de verdura con papas y mojo rojo

Couscous con garbanzos y verduras

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

Crema de verduras

Potaje de judías pintas

*Ensalada de tomate y zanahoria*

*Ensalada americana con champiñones*

Salteado de judías con verduras

Risotto de champiñones

Fruta fresca

Fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

Sopa de verduras y fideos

Guisantes con cebolla

Crema de espinacas

Potaje de lentejas

Crema de colinos

*Tomates aliñados*

*Ensalada de pepino*

*Ensalada de lechuga y tomate*

*Ensalada toscana con cebolla morada*

*Ensalada mixta*

Espirales carbonara de cahmpiñones

Cucscús con garbanzos y verduras

Brócoli al horno con arroz y judías blancas

Arroz con verduras y huevo

Menestra con tofu

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

Potaje de verduras con judías

Sopa de tomate

Verduras salteadas con salsa teriyaki

Brócoli gratinado

Crema de verduras

*Ensalada tropical*

*Ensalada griega*

*Ensalada mixta*

*Ensalada Waldorf*

*Tomates aliñados*

Paella de verduras

Brócoli al horno con garbanzos y quinoa

Tortilla de papas con alioli

Varitas de verdura con puré de papas

Macarrones con tomate, albahaca y huevo

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua

Pan y agua



**Sabías que...**

Por eso diariamente nuestros comensales **toman a diario, gofio de millo** como aditivo a nuestros potajes y cremas.



SE INCLUYE  
PAN BLANCO  
E INTEGRAL Y  
AGUA EN  
TODAS LAS  
COMIDAS



**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
GROUP | Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA



DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS  
EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER  
EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

**Notas:**

¡ Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida !

Aceites de Oliva de España y Compass Group | Scolarest te ofrecen un programa práctico, progresivo y flexible para transformar tus hábitos alimentarios y mejorar la calidad de vida de toda la familia. Con Aitor Sánchez.

Visita <https://aprendeacomersano.org/>

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

COMPASS  
GROUP | Scolarest