



“En Scolarest nos tomamos muy en serio la salud de nuestros comensales”

La seguridad es lo primero, en todo lo que hacemos.



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



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	Cous cous con garbanzos y verduras
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	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	Cuscús 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	Pan y agua	Pan y agua	Pan y agua	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 Waldrof	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	Pan y agua



Nuestros menú diarios potencian la gastronomía canaria además de la introducción del platos novedosos

Sabras que...

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



**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