



MENÚ VEGETARIANO ABRIL 2024 - DEUTSCHE SCHULE

LUNES

08/04/2024

Potaje de judías pintas
Salpicón de piña y millo

Paella de verduras

Fruta fresca

15/04/2024

Crema de colinos

Ensalada mediterránea

Varitas de verdura con puré de papas y batata

Fruta fresca

22/04/2024

Potaje de garbanzos

Ensalada mixta

Risotto de champiñones

Fruta fresca

29/04/2024

Crema de col

Ensalada de pasta

Verduras salteadas con quinoa y garbanzos

Fruta fresca

MARTES

09/04/2024

Crema oriental

Ensalada mixta

Verduras con garbanzos y papas fritas

Fruta fresca

16/04/2024

Potaje de lentejas

Ensalada griega

Arroz con pollo

Fruta fresca

23/04/2024

Crema de calabacín con picatostes

Ensaladilla

Estofado de verduras con cuscús y garbanzos

Fruta fresca

30/04/2024

Sopa de estrellitas

Zumo multifrutas

Arroz con tomate y huevo revuelto

Fruta fresca

MIÉRCOLES

10/04/2024

Sopa de estrellitas

Ensalada americana

Varitas de verdura con arroz y judías

Fruta fresca

17/04/2024

Calabacín con salsa teriyaki

Ensalada de tomate y zanahoria

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Fruta fresca

24/04/2024

Verduras salteadas con soja y miel

Ensalada china

Macarrones con tomate, albahaca y huevo cocido

Fruta fresca

01/05/2024

Sopa de estrellitas

Zumo multifrutas

Arroz con tomate y huevo revuelto

Fruta fresca

JUEVES

11/04/2024

Brócoli gratinado con nata y queso

Ensalada canaria

Espaguetis con aceite, orégano y huevo

Yogur de sabores o natural sin azúcar

18/04/2024

Crema de calabaza y zanahoria

Judías viangreta

Lasaña de espinacas

Yogur de sabores o natural sin azúcar

25/04/2024

Crema reina

Ensalada toscana de champiñones

Perritos vegetales

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

02/05/2024

Crema de zanahoria

Tomates aliñados

Varitas de verdura con papas al horno

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

VIERNES

12/04/2024

Crema de espinacas

Ensalada caprese

Estofado de verduras con garbanzos

Fruta fresca

19/04/2024

Sopa minestrone

Ensalada mixta con millo

Guisantes con quinoa y huevo revuelto

Macedonia de fruta natural

26/04/2024

Crema de calabaza

Tabulé

Menestra con arroz y judías

Macedonia de fruta natural

03/05/2024

Potaje de judías

Ensalada de manzana y apio

Ropa vieja de zanahoria

Fruta fresca



Nuestros menús diarios potencian la **gastronomía canaria** además de la **introducción de platos novedosos**



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



“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



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/>

COMPASS GROUP | Scolarest