



MENÚ VEGETARIANO JUNIO 2024 - DEUTSCHE SCHULE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

Sopa de estrellitas

Brócoli gratinado con nata y queso

Crema de zanahoria

Crema de verduras con judías

Potaje de lentejas

Ensalada de tomate y atún

Ensalada mixta

Ensalada de garbanzos

Ensalada mediterránea

Ensalada caprese

Arroz tostado con verduras, huevo y salsa de tomate

Menestra con garbanzos y quinoa

Tortilla de papas con ensalada de lechuga y tomate

Espaguetis con aceita, ajo, albahaca y brócoli

Judías verdes con arroz, tomate y huevo

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Fruta fresca

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

Crema de calabaza

Potaje de garbanzos

Crema de guisantes

Crema reina

Crema de verduras

Ensalada mediterránea

Salmorejo

Ensalada alemana con champiñones

Ensalada toscana con cebolla

Ensalada de pepino

Pisto con huevo y puré de papas y batata

Tallarines con verduras, soja y huevo

Brócoli con judías y arroz

Albóndigas vegetales con salsa de tomate y arroz

Ropa vieja de zanahoria

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Macedonia de fruta natural

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

Verduras salteadas con soja y miel

Crema de colinos

Sopa de estrellitas

Potaje de judías pintas

Crema de espinacas

Ensalada mixta

Ensalada oriental

Ensalada italiana

Tabulé

Tomates aliñados

Macarrones con tomate y albahaca

Verduras al horno con curry, cuscús y garbanzos

Espinacas a la crema con quinoa

Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo rojo

Arroz con verduras y huevo cocido

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar

Macedonia de fruta natural

24/06/2024

25/06/2024

26/06/2024

27/06/2024

28/06/2024

Crema de verduras

Potaje de garbanzos

Crema de calabaza y zanahoria

Crema de berros con judías pintas

Ensalada canaria

Zumo multifrutas

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Ensalada de manzana y apio

Menestra con cuscús y garbanzos

Espirales carbonara

Hamburguesa vegetal con papas fritas

Arroz con verduras

Fruta fresca

Fruta fresca

Helado

Macedonia de fruta fresca con yogur natural



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

Sabras que...

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/>