



“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 BASAL OCTUBRE 2024 - DEUTSCHE SCHULE

| 30/09/2024 | 01/10/2024 | 02/10/2024 | 03/10/2024 | 04/10/2024 |
|---|--|---|---|---|
| Crema de verduras | Crema de zanahoria | Potaje alemán | | |
| <i>Ensalada mediterránea</i> | <i>Ensalada de tomate y atún</i> | <i>Ensalada alemana</i> | | |
| Pollo al ajillo con menestra | Macarrones con tomate, albahaca y huevo cocido | Schnitzel de cerdo con puré de papas | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | | |
| 07/10/2024 | 08/10/2024 | 09/10/2024 | 10/10/2024 | 11/10/2024 |
| Potaje de lentejas | Sopa minestrone | Brócoli gratinado con nata y queso | Crema de calabacín | Crema de guisantes |
| <i>Ensalada mixta</i> | <i>Ensalada toscana</i> | <i>Ensalada canaria</i> | <i>Ensalada de pepino</i> | <i>Ensalada de tomate y zanahoria</i> |
| Arroz con verduras, huevo cocido y salsa de tomate | Fogonero al horno con tomate y brócoli | Ropa vieja de pollo | Pizza de jamón y queso | Macarrones con tomate y atún |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores o natural sin azúcar | Macedonia de fruta natural |
| 14/10/2024 | 15/10/2024 | 16/10/2024 | 17/10/2024 | 18/10/2024 |
| Verduras salteadas con soja y miel | Crema reina | Potaje de judías | Crema de calabaza | Crema de verduras |
| <i>Ensalada de garbanzos</i> | <i>Ensalada oriental</i> | <i>Ensalada caprese</i> | <i>Ensalada</i> | <i>Tabulé</i> |
| Lomo de cerdo al horno con zanahorias y papas cocidas | Risotto de calabaza | Tortilla de papas con cebolla y alioli | Fingers de pollo con papas sancochadas | Fogonero al ajillo con guisantes y arroz |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar | Fruta fresca |
| 21/10/2024 | 22/10/2024 | 23/10/2024 | 24/10/2024 | 25/10/2024 |
| Potaje de garbanzos | Crema oriental | Sopa de ave con estrellitas | Guisantes con cebolla | Crema de col |
| <i>Ensalada griega</i> | <i>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</i> | <i>Ensalada mixta</i> | <i>Ensaladilla</i> | <i>Ensalada de tomate y aceitunas</i> |
| Espaguetis con aceite, ajo albahaca y huevo cocido | Lomo de cerdo horno al curry con cuscús | Merluza al horno con tomate, guisantes y arroz blanco | Lasaña boloñesa | Arroz tostado con verduras, garbanzos y salsa de tomate |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores o natural sin azúcar | Fruta fresca |
| 28/10/2024 | 29/10/2024 | 30/10/2024 | 31/10/2024 | 01/11/2024 |
| Crema de calabaza | Potaje de verduras | Calabacín con salsa teriyaki | | |
| <i>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</i> | <i>Ensalada mixta</i> | <i>Tomates aliñados</i> | | |
| Hamburguesa de ternera con papas fritas | Arroz con pollo | Macarrones carbonara de huevo | | |
| Yogur de sabores o natural sin azúcar | Fruta fresca | Fruta fresca | | |



Nuestros menú 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.

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