



“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 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>		
Menestra con quinoa	Macarrones con tomate, albahaca y huevo cocido	Pisto 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 y huevo cocido	Brócoli con arroz, tomate y huevo	Ropa vieja de zanahoria	Pizza margarita	Macarrones con tomate y orégano
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>
Arroz con tofu y tomate	Risotto de calabaza	Tortilla de papas con cebolla y alioli	Varitas de cerdura con papas sancochadas	Guisantes y arroz con tomate y huevo
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	Verduras al horno al curry con cuscús	Garbanzos con quinoa	Lasaña boloñesa de espinacas	Arroz tostado con verduras y garbanzos
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 lentejas con papas fritas	Arroz con verduras y huevo	Macarrones carbonara de huevo		
Yogur de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca	Fruta fresca		



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 mijo** 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