

MENÚ VEGETARIANO SEPTIEMBRE 2024 - DEUTSCHE SCHULE



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

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



Nuestros menú 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.

02/09/2024	03/09/2024	04/09/2024	05/09/2024	06/09/2024
Crema de calabaza y zanahoria	Brócoli gratinado con nata y queso	Potaje de lentejas	Crema de verduras variadas	Sopa de estrellitas
<i>Ensalada mediterránea</i>	<i>Ensalada de tomate y millo</i>	<i>Ensaladilla</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada caprese</i>
Arroz tostado con verduras, huevo y salsa de tomate	Garbanzos con curry y cuscús	Macarrones carbonara de huevo y queso	Varitas de verduras, papas sancochadas y mojo rojo	Ropa vieja de espinacas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca
09/09/2024	10/09/2024	11/09/2024	12/09/2024	13/09/2024
	Potaje de garbanzos	Crema oriental	Crema reina	Crema de verduras
	<i>Ensalada oriental</i>	<i>Ensalada canaria</i>	<i>Ensalada toscana</i>	<i>Ensalada de garbanzos</i>
	Risotto de calabaza	Tortilla de papas con cebolla y alioli	Falafel con papas al horno y ketchup	Arroz con brócoli, tomate y huevo cocido
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Macedonia de fruta natural
16/09/2024	17/09/2024	18/09/2024	19/09/2024	20/09/2024
Verduras salteadas con soja y miel	Crema de colinos	Salmorejo	Guisantes con jamón	Crema de espinacas
<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada de pasta</i>	<i>Ensalada italiana</i>	<i>Ensalada china</i>	<i>Tomates aliñados</i>
Tallarines con verduras, soja y huevo cocido	Pisto con huevo	Menestra con quinoa	Arroz tres delicias, rollitos de primavera y salsa agri dulce	Estofado de verduras
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca
23/09/2024	24/09/2024	25/09/2024	26/09/2024	27/09/2024
Crema reina	Potaje de judías	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de verduras
<i>Judías viangreta</i>	<i>Ensalada de tomate y zanahoria</i>	<i>Zumo multifrutas</i>	<i>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</i>	<i>Ensalada de manzana y apio</i>
Arroz con verduras	Menestra con arroz	Ropa vieja de zanahoria	Espaguetis boloñesa de zanahoria	Cuscús con garbanzos, verduras, curry y huevo
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca



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/>