



MENÚ VEGETARIANO NOVIEMBRE 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.



SE INCLUYE PAN BLANCO E INTEGRAL Y AGUA EN TODAS LAS COMIDAS



04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
Crema de calabacín con queso	Sopa de pollo con estrellitas	Potaje de judías blancas	Crema de calabaza	Coliflor gratinada
<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensaladilla</i>	<i>Ensalada mediterránea</i>	<i>Ensalada griega</i>	<i>Ensalada caprese</i>
Ropa vieja de zanahoria	Menestra con salsa de tomate y garbanzos	Arroz con verduras	Tallarines con verduras, soja y huevo cocido	Pisto con judías
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
Crema oriental	Potaje de lentejas	Crema de col	Verduras salteadas con soja	Crema de verduras
<i>Ensalada de tomate y zanahoria</i>	<i>Ensalada italiana</i>	<i>Ensalada de pepino</i>	<i>Ensalada de garbanzos</i>	<i>Ensalada china</i>
Brócoli gratinado con arroz y garbanzos	Macarrones carbonara de huevo y queso	Arroz blanco con slasa de tomate, guisantes y zanahorias	Albóndigas de lentejas con salsa de tomate y papas fritas	Arroz con tomate, huevo cocido y plátano al horno (a la cubana)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Macedonia de fruta natural
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
Potaje de garbanzos	Crema reina	Crema de guisantes	Crema de espinacas	Crema de zanahoria
<i>Ensalada mixta</i>	<i>Judías vinagreta</i>	<i>Ensalada oriental</i>	<i>Ensalada china</i>	<i>Tomates aliñados</i>
Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca	Tortilla de papas con cebolla y alioli	Garbanzos con quinoa	Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo rojo	Arroz con verduras, huevo revuelto y salsa de tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Postre lácteo de sabores o natural sin azúcar	Fruta fresca
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
Potaje de verduras	Calabacín con salsa teriyaki	Sopa de verduras con fideos	Potaje de judías pintas	Crema oriental
<i>Ensalada toscana</i>	<i>Ensalada de tomate y millo</i>	<i>Zumo multifrutas</i>	<i>Ensalada de manzana y apio</i>	<i>Ensalada americana</i>
Arroz blanco con tomate y guisantes	Cuscús con verduras y garbanzos	Risotto de champiñones	Espaguetis boloñesa de zanahoria y queso rallado	Pisto manchego con huevo cocido
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	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.



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