

# MENÚ BASAL ENERO 2025 - 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 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.

| 06/01/2025  | 07/01/2025   | 08/01/2025  | 09/01/2025   | 10/01/2025                                  |
|---|--|---|--|---|
|   |  | Crema de guisantes  | Potaje de garbanzos  | Crema de calabaza                           |
|   |  | <i>Ensalada griega</i>  | <i>Ensalada mixta</i>  | <i>Tomates aliñados</i>                     |
|   |  | Tortilla de papas con cebolla y alioli                          | Macarrones con tomate y atún                                     | Arroz con pollo                             |
|   |  | Fruta fresca  | Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas         | Fruta fresca                                |
| 13/01/2025  | 14/01/2025   | 15/01/2025  | 16/01/2025   | 17/01/2025                                  |
| Crema de verduras   | Sopa de ave con estrellitas                                | Potaje de lentejas  | Coliflor gratinada con nata y queso                              | Crema de zanahoria                          |
| <i>Salpicón de cangrejo y atún</i>                              | <i>Ensalada mediterránea</i>                               | <i>Ensalada canaria</i>   | <i>Ensalada de manzana y apio</i>                                | <i>Ensalada de garbanzos</i>                |
| Fogonero al ajillo con papas sancochadas o arroz blanco         | Arroz tostado con verduras, salsa de tomate y huevo cocido | Lomo de cerdo al horno con salsa de mostaza y brócoli gratinado | Fingers de pollo con papas al horno o cuscús                     | Empanada de verduras y huevo cocido         |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca  | Yogur de sabores o natural sin azúcar                            | Macedonia de fruta natural                  |
| 20/01/2025  | 21/01/2025   | 22/01/2025  | 23/01/2025   | 24/01/2025                                  |
| Potaje de judías blancas  | Crema de col   | Verduras salteadas con soja                                     | Crema de espinacas   | Crema de verduras con garbanzos             |
| <i>Ensalada americana</i>                                       | <i>Ensalada de tomate y millo</i>                          | <i>Ensalada toscana</i>   | <i>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</i>                     | <i>Ensalada caprese</i>                     |
| Pollo al horno con salsa de champiñones y puré de papas o arroz | Macarrones carbonara de huevo y queso                      | Merluza a la portuguesa con guisantes y arroz o papas           | Hamburguesas mixtas de pollo y vacuno con papas fritas y ketchup | Risotto de calabaza                         |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca  | Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas         | Fruta fresca                                |
| 27/01/2025  | 28/01/2025   | 29/01/2025  | 30/01/2025   | 31/01/2025                                  |
| Crema reina   | Crema oriental   | Potaje de garbanzos   | Crema de berros  | Sopa minestrone                             |
| <i>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</i>                  | <i>Ensalada china</i>                                      | <i>Zumo multifrutas</i>   | <i>Ensalada canaria</i>  | <i>Ensalada de pasta</i>                    |
| Macarrones integrales con tomate y huevo cocido                 | Cerdo agri dulce con arroz blanco o papas sancochadas      | Pollo al horno con curry y cuscús o papas sancochadas           | Fogonero frito con papas arrugadas y mojo rojo                   | Arroz con verduras, judías y huevo revuelto |
| Fruta fresca  | Fruta fresca   | Fruta fresca  | Yogur de sabores o natural con puré de frutas                    | 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/>

COMPASS GROUP | Scolarest