

MENÚ VEGETARIANO 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.



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 huevo revuelto	Arroz con verduras
		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 verduras 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>
Arroz con garbanzos y verduras	Arroz tostado con verduras, salsa de tomate y huevo cocido	Brócoli gratinado con judías y quinoa	Varitas de verdura 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	acedonia de fruta natural



Nuestros menús diarios potencian la **gastronomía canaria** además de la **introducción de platos novedosos**

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>
Arroz con garbanzos, verduras y salsa de champiñones	Macarrones carbonara de huevo y queso	Guisantes salteados con cuscús y zanahoria	Hamburguesas de lentejas 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



Sabras que...

Por eso diariamente nuestros comensales **toman a diario, gofio de millo** como aditivo a nuestros potajes y cremas.

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	Pisto con judías, arroz y huevo revuelto	Verduras con garbanzos, curry y cuscús	Varitas de verdura 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