



# MENÚ VEGETARIANO FEBRERO 2025 - DEUTSCHE SCHULE



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.

“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



03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025
Potaje de judías blancas	Crema de espinacas	Sopa de verduras con estrellitas	Brócoli gratinado con nata y queso	Crema de col
<i>Ensalada italiana</i>	<i>Ensalada mediterránea</i>	<i>Salpicón de cangrejo y atún</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada de garbanzos</i>
Arroz con verduras, champiñones y huevo revuelto	Tortilla de papas con alioli	Risotto de calabaza	Lasaña vegetal	Estofado de verduras con garbanzos
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	Fruta fresca
10/02/2025	11/02/2024	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025
Crema de calabacín	Potaje alemán	Crema de guisantes	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos
<i>Ensalada toscana</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada oriental</i>	<i>Ensalada de pasta</i>	<i>Tomates aliñados</i>
Brócoli gratinado con arroz y judías	Guisantes con quinoa y tomate	Macarrones carbonara de huevo y queso	Varitas de verdura con papas arrugadas y mojo rojo	Arroz tostado con verduras y huevo revuelto
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar	Macedonia de fruta natural
17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025
Coliflor gratinada	Sopa minestrone	Potaje de lentejas	Crema oriental	Crema de verduras
<i>Ensalada de pepino</i>	<i>Ensalada de tomate y atún</i>	<i>Ensalada mixta</i>	<i>Ensalada alemana</i>	<i>Ensalada caprese</i>
Cuscús con verduras y garbanzos	Macarrones integrales con tomate y huevo cocido	Verduras al horno con curry y cuscús o papas sancochadas	Arroz tres delicias, rollitos de primavera y salsa agri dulce	Arroz con verduras
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	Fruta fresca
24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025
Crema de guisantes	Crema de colinos	Verduras salteadas con soja y miel	Potaje de garbanzos	Crema de coliflor
<i>Tomates aliñados</i>	<i>Ensalada de piña y cangrejo con salsa rosa</i>	<i>Judías vinagreta</i>	<i>Ensalada de lechuga, tomate y aceituna</i>	<i>Ensalada griega</i>
Tallarines con verduras, soja y huevo cocido	Menestra con quinoa y judías	Arroz con tomate, verduras y garbanzos	Varitas de verdura con puré de papas o arroz	Ropa vieja de zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Tortitas de carnaval	Fruta fresca



**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