

MENÚ VEGETARIANO DEUTSCHE SCHULE

Septiembre-  
2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza  
*Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas*  
Macarrones integrales con tomate y atún  
Fruta fresca

2

Potaje de lentejas  
*Ensalada de lechuga, zanahoria y millo*  
Tortilla de papas con cebolla y alioli  
Fruta fresca

3

Sopa de verduras con fideos  
*Ensaladilla*  
Verduras salteadas (tomate, pimiento, cebolla) con garbanzos  
Fruta fresca

4

Brócoli gratinado con nata y queso  
*Ensalada de lechuga, tomate, millo y pepino*  
Varitas de verdura con puré de papas  
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas



Crema de calabacín  
*Ensalada de tomate, queso y albahaca*  
Guisantes con arroz y tomate  
Fruta fresca

8

Crema reina  
*Ensalada de pasta*  
Ropa vieja de zanahoria  
Fruta fresca

9

10

Verduras salteadas con soja  
*Ensalada de garbanzos*  
Arroz con verduras y garbanzos  
Fruta fresca

11

Potaje alemán  
*Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, pepino*  
Pizza margarita  
Yogur de sabores o natural sin azúcar



12

Rancho canario  
*Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y millo*  
Risotto de calabaza  
Macedonia de fruta fresca

15

Potaje de garbanzos  
*Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas*  
Albóndigas de lentejas con salsa de tomate y arroz integral  
Fruta fresca

16

Sopa minestrone  
*Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino*  
Verduras al horno con curry y cuscús  
Fruta fresca

17

Crema de colinos  
*Ensalada de tomate, millo y aceitunas*  
Falafel tomate y papas  
Fruta fresca

18

Crema de zanahoria  
*Ensalada alemana*  
Tallarines con verduras, soja y huevo cocido  
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

19

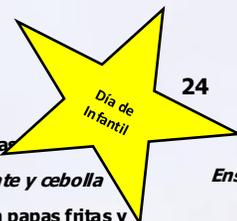
Calabacín teriyaki  
*Ensalada de lechuga, tomate y queso*  
Moros y cristianos (arroz, judías, sofrito)  
Fruta fresca

22

Coliflor gratinada con nata y queso  
*Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas*  
Pisto con huevo  
Fruta fresca

23

Crema de verdura  
*Ensalada de lechuga, tomate y cebolla*  
Hamburguesa de lentejas con papas fritas y ketchup  
Fruta fresca



24

Potaje de judías  
*Ensalada de lechuga, pepino, millo y aceitunas*  
Arroz con verduras, garbanzos y salsa de tomate  
Fruta fresca

25

Sopa de verduras con estrellitas  
*Ensalada de piña con salsa rosa*  
Falafel con papas arrugadas y mojo rojo  
Yogur de sabores o natural sin azúcar

26

Crema oriental  
*Ensalada de lechuga, tomate, millo y aceitunas*  
Tortilla francesa  
Fruta fresca

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

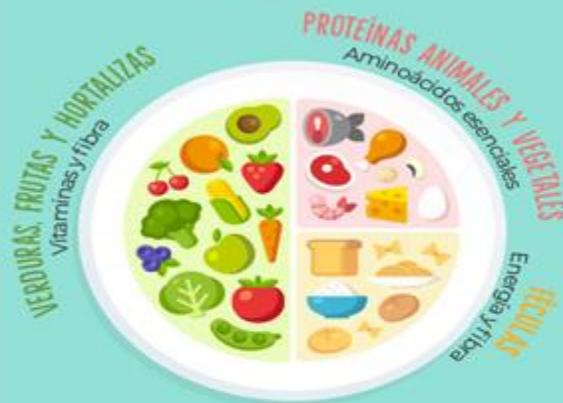
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→
Verduras cocinadas o ensalada	→
Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Fruta	→
Lácteos	→

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

## NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**