

MENÚ BASAL DEUTSCHE SCHULE

OCTUBRE- 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Potaje de lentejas
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y millo
Pollo al ajillo con papas o arroz integral
Fruta fresca

30

Crema de col
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Macarrones integrales con tomate y atún
Fruta fresca

1

Crema de calabaza
Judías vinagreta
Arroz tostado con verduras, huevo revuelto y salsa de tomate
Fruta fresca

2

Potaje alemán
Ensalada de lechuga, tomate, millo y pepino
Schnitzel de cerdo con puré de papas
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

JORNADA ALEMANA

6

Verduras salteadas con soja y miel
Ensalada de pasta
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca

7

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Pollo al horno con curry y cuscús
Fruta fresca

8

Potaje de judías
Ensalada de tomate, queso y albahaca
Espaguetis con aceite, albahaca y huevo cocido
Fruta fresca

9

Crema de colinos
Ensalada de cuscús, tomate y pepino
Falafel con papas o arroz
Yogur de sabores o natural sin azúcar

10

Sopa de ave con estrellitas
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
Merluza al ajillo con papas o arroz integral
Macedonia de fruta fresca

13

Potaje de garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y millo
Lomo de cerdo al horno con salsa de cebolla y arroz integral
Fruta fresca

14

Potaje de garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y millo
Lomo de cerdo al horno con salsa de cebolla y arroz integral
Fruta fresca

15

Brócoli gratinado con nata y queso
Ensalada de piña y cangrejo con salsa rosa
Abadejo al horno con salsa verde y guisantes
Fruta fresca

16

Crema oriental
Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja
Arroz tres delicias y rollitos de primavera
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

17

Crema de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca

20

Crema reina
Ensalada de lechuga, tomate, bacon y aceitunas
Espaguetis coarbonara de huevo y queso
Fruta fresca

21

Sopa minestrone
Ensalada de garbanzos
Marmitako de merluza
Fruta fresca

22

Crema de berros
Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y salsa de yogur
Fingers de pollo con verduras (zanahoria, guisantes y papas)
Fruta fresca

23

Guisantes con jamón
Ensalada de lechuga, millo, zanahoria y aceitunas
Arroz integral con tomate y huevo cocido
Yogur de sabores o natural sin azúcar

24

Crema de coliflor
Ensalada de lechuga, tomate, millo y aceitunas
Lomo de cerdo al horno con salsa de champiñones y papas o arroz
Fruta fresca

27

Potaje de verduras y judías blancas
Ensalada de lechuga, tomate, millo y pepino
Estofado de pollo
Fruta fresca

28

Coliflor gratinada con queso
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y atún
Risotto de champiñones
Fruta fresca

28 29

Crema de guisantes
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pollo
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca

30

Sopa de tomate
Ensalada de lentejas
Lasaña boloñesa de cerdo
Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas

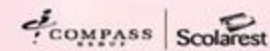
31

Crema de calabaza y zanahoria
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Abadejo al horno con salsa de tomate, guisantes y papas o arroz integral
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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Espárrago 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.

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

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



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.