

MENÚ INFANTIL Y PRIMARIA DEUTSCHE SCHULE

OCTUBRE- 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Potaje de lentejas
Crudités
Pollo al ajillo con papas
Fruta fresca

30

Crema de col
Crudités
Macarrones integrales con tomate y atún
Fruta fresca

1

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

2

Potaje alemán
Crudités
Schnitzel de cerdo con puré de papas
Yogur de sabores o natural sin azúcar con
puré de frutas

JORNADA
ALEMANA

6

Crema de berros
Crudités
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca

7

Crema de zanahoria
Crudités
Pollo al horno con curry y cuscús
Fruta fresca

8

Potaje de judías
Crudités
Espaguetis con aceite, albahaca y huevo
cocido
Fruta fresca

9

Crema de colinos
Crudités
Falafel con papas
Yogur de sabores o natural sin azúcar

10

Sopa de ave con estrellitas
Crudités
Merluza al ajillo con arroz integral
Macedonia de fruta fresca

13

14

Potaje de garbanzos
Crudités
Lomo de cerdo al horno con salsa de cebolla y arroz
integral
Fruta fresca

15

Crema de verduras
Crudités
Abadejo al homo con salsa verde y guisantes
Fruta fresca

16

Crema oriental
Crudités
Arroz tres delicias y rollitos de priamvera
Yogur de sabores o natural sin azúcar con
puré de frutas

17

Crema de calabacín
Crudités
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca

20

Crema reina
Crudités
Espaguetis coarbonara de huevo y queso
Fruta fresca

21

Sopa minestrone
Crudités
Marmitako de merluza
Fruta fresca

22

Crema de berros
Crudités
Fingers de pollo con verduras
(zanahoria, guisantes y papas)
Fruta fresca

23

Crema de calabaza
Crudités
Arroz integral con tomate y huevo cocido
Yogur de sabores o natural sin azúcar

24

Crema de coliflor
Crudités
Lomo de cerdo al horno con salsa de
champiñones y papas
Fruta fresca

27

Potaje de verduras y judías blancas
Crudités
Estofado de pollo
Fruta fresca

Crema de espinacas
Crudités
Risotto de champiñones
Fruta fresca

28 29

Crema de guisantes
Crudités
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca

30

Sopa de toma
Crudités
Lasaña boloñesa de cerdo
Yogur de sabores o natural sin azúcar con
puré de frutas

31

Crema de calabaza y zanahoria
Crudités
Abadejo al homo con salsa de tomate,
guisantes y arroz integral
Fruta fresca

Día de
primaria

Día de
infantil

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

COMPASS | Scolarest

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.

