

MENÚ VEGETARIANO DEUTSCHE SCHULE

OCTUBRE- 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Potaje de lentejas
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y millo
Arroz integral con garbanzos y verduras
Fruta fresca

30

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

1

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

2

Potaje alemán
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

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
Verduras 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 verduras con estrellitas
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
Arroz integral con tomate y guisantes
Macedonia de fruta fresca

13

Potaje de garbanzos
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y millo
Pisto con arroz integral
Fruta fresca

14

Brócoli gratinado con nata y queso
Ensalada de piña y zanahoria con salsa rosa
Guisantes salteados con huevo revuelto
Fruta fresca

15

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

16

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

17

20

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

21

Sopa minestrone
Ensalada de garbanzos
Verduras con cuscús y huevo
Fruta fresca

22

Crema de berros
Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y de yogur
Varitas de verdura 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
Arroz con judías, tomate y verduras
Fruta fresca

27

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

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 aceitunas
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca

30

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

31

Crema de calabaza y zanahoria
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Garbanzos con tomate y cuscús
Fruta fresca

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.

