

DEUTSCHE SCHULE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

5

6

7

8

805 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

9

575 Kcal. P.: 14 HC.: 67 L.: 16 G.: 4

12

262 Kcal. P.: 5 HC.: 34 L.: 57 G.: 9

Potaje de lentejas
Ensalada de cuscús, tomate y pepino
con salsa de yogur
Lomo de cerdo al horno con salsa de
champiñones y arroz o papas
Fruta fresca

13

567 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 19 G.: 5

Crema de calabacín
Ensalada de lechuga,
tomate y millo
Arroz integral con
tomate, verduras y
huevo cocido
Fruta fresca

14

232 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 35 G.: 9

Sopa de ave con fideos
Ensaladilla
Merluza al horno con
salsa verde, guisantes y papas
Fruta fresca

15

276 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42

Brócoli gratinado con
Ensalada de lechuga y
aceitunas
Fingers de pollo con puré de
papas
Yogur de sabores o natural sin
azúcar

16

581 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 23 G.: 6

Crema de espinacas
Ensalada de lechuga, tomate y
atún
Espaguetis carbonara de huevo
Macedonia de frutas

19

673 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 6

Crema reina
Ensalada de lechuga, pepino y
salsa de yogur
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca

20

372 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 11

Potaje de garbanzos
Ensalada de pasta
Pollo al horno con salsa teriyaki y
papas o arroz
Fruta fresca

21

1.076 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 36 G.: 9

Guisantes con jamón
Ensalada de tomate, millo y zanahoria
Risotto de calabaza
Fruta fresca

22

483 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga y
tomate y pepino
Albóndigas mixtas
(pollo/vacuno) jardinera con
papas o arroz

23

583 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 6

Rancho canario
Ensalada de lechuga, millo y aceitunas
Merluza al horno con salsa de tomate
y guisantes
Fruta fresca

26

441 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 19

Verduras salteadas con soja
Ensalada de lechuga, tomate,
cebolla y bacon
Pollo al horno con curry y cuscús
Fruta fresca

27

168 Kcal. P.: 11 HC.: 65 L.: 14 G.: 3

Crema de col
Ensalada de lentejas
Macarrones integrales
con tomate y huevo
Fruta fresca

28

533 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 4

Potaje de judías
Ensalada de lechuga, tomate, millo
Lomo de cerdo al horno con salsa de
queso y papas
Fruta fresca

29

463 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 29 G.: 7

Crema de verduras
Ensalada de berros, tomate y millo
Merluza frita con papas arrugadas
y mojo rojo
Yogur de sabores o natural

30

767 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 29 G.: 7

Sopa minestrone
Ensalada de tomate y zanahoria
Tortilla francesa de jamón y queso con
lechuga y pepino
Fruta fresca

Día de
primaria

Día de
infantil



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno seguro y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos.
www.scolarest.es



140Tg5:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MAS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Opino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Zapallo
Tomate
Zanahoria

¿OÑSO?/R Lfj4
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 FUEDES COCINERO... POPPÑOS CFMP:

hasta. arroz, Teguumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, teguumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Czrnco huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lacteos o Fruta
Lácteos	→	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.