

DEUTSCHE SCHULE VEGETARIANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

5

6

7

8

9

12

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

Potaje de lentejas
Ensalada de cuscús, tomate y pepino
con salsa de yogur
Pisto con huevo
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 verduras con fideos
Ensaladilla
Verduras salteadas con tofu
Fruta fresca

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
Falafel con salsa de yogur y papas
Fruta fresca

21

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

Crema de guisantes
Ensalada de tomate, millo y zanahoria
Risotto de calabaza
Fruta fresca

26

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

Verduras salteadas con soja
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria
Verduras 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 y garbanzos con salsa de queso y papas
Fruta fresca

8

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

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones con tomate y zanahoria
Yogur de sabores o natural sin azúcar

9

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

Crema de zanahoria y brócoli
Ensalada de tomate, queso y albahaca
Arroz con verduras y garbanzos
Fruta fresca

15

276 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L: 42 G.: 7

Brócoli gratinado con queso
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Varitas de verdura con puré de papas
Yogur de sabores o natural sin azúcar

15

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

22

483 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L: 40 G.: 6

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Albóndigas de lentejas a la jardinera con papas o arroz
Yogur sabores/natural

23

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

Rancho canario
Ensalada de lechuga, millo y aceitunas
Tofu salteado con salsa de tomate y huevo
Fruta fresca

29

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

Crema de verduras
Ensalada de berros, tomate y millo
Varitas de verdura 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 queso con lechuga y pepino
Fruta fresca



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 conuiyanfo Jugando y comprtiendo en un onterro reqmtu y el medioambiente.



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

Scolarest

I40Tg5:

Temporada

OTONO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aquacate
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
End ivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Opino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remola cha
üepollo
Tomate
Zanahoria

¿0ÑSO?/R LfJ4
CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entende r las proporciones áe cada grupo de alimentos.



SI ffFOOS CO/fIOO... POPFÑOS CFNIP:

hasta. arroz, Tegufmbres, patatas..	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensaIacla	→ Pasta, arroz, tegumbres, 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.