

DEUTSCHE SCHULE

Febrero-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Coliflor gratinada
Ensalada de lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Abadejo al horno con salsa verde, guisantes y papas o arroz
Fruta fresca
Pan integral

3

Potaje de lentejas con arroz
Ensalada de lechuga, berros, millo y aceitunas
Tortilla de papas con cebolla al horno y alioli
Fruta fresca
Pan blanco

4

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Macarrones integrales con boloñesa de soja
Fruta fresca
Pan integral

5

Crema de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Pizza de atún
Yogur de sabores o natural sin azúcar
Pan blanco



Crema de berros
Ensalada de cuscús, tomate, pepino y salsa de yogur
Pollo al horno con salsa de champiñones y zanahorias
Fruta fresca
Pan integral

9

Sopa de ave con fideos
Ensalada de piña y cangrejo con salsa rosa
Estofado de verduras y garbanzos
Fruta fresca
Pan integral

10

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Salmón al horno con verduras y papas
Fruta fresca
Pan blanco

11

Verduras salteadas con soja
Judías vinagreta
Pollo al horno con verduras (tomate, pimiento y cebolla)
Fruta fresca
Pan integral

12

Crema de guisantes
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Canelones de espinacas
Tortitas de carnaval
Pan blanco

13

Caldo de papas con arroz
Ensalada de lechuga, tomate, millo y aceitunas
Tortilla francesa de jamón y queso con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan integral

16

17

18

19

20

23

24

25

26

Crema de verduras
Ensalada de tomate, queso y albahaca
Macarrones integrales con verduras, soja y huevo
Fruta fresca
Pan integral

Sopa de pescado con arroz
Ensalada de lechuga, tomate, millo y zanahoria
Ropa vieja de pollo
Fruta fresca
Pan blanco

Potaje de judías
Ensalada de lechuga, tomate, millo
Merluza al horno con salsa de tomate, pimientos y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

Brócoli gratinado con queso
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Hamburguesa mixta de pollo y vacuno con papas fritas
Yogur de sabores o natural
Pan blanco

Sopa minestrone
Ensalada de tomate y zanahoria
Arroz tres delicias
Fruta fresca
Pan integral



FISH REVOLUTION



CONSUMIR ES SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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 compriñendo 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	Coliflor	Pimiento
Ajo	End ivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remola cha
Brócoli	Haba	üepollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Opino	

¿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.