

DEUTSCHE SCHULE- VEGETARIANO

Abril -2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Tallarines con verduras y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

Crema reina
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Cuscús con garbanzos y verduras
Fruta fresca
Pan blanco

Calabacín salteado con soja
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Arroz con verduras, huevo y salsa de tomate bowl para el buffet
Fruta fresca
Pan integral

Potaje de lentejas con arroz integral
Ensalada de tomate, pepino y salsa de yogur
Varitas de verdura con papas al horno
Yogur natural
Pan blanco

Sopa de verduras con fideos
Judías vinagreta
Huevo revuelto con zanahorias baby y salsa de tomate
Fruta fresca
Pan integral

Potaje de verduras con arroz
Ensalada de pasta
Verduras salteadas con salsa barbaeo, tofu y cuscús
Fruta fresca
Pan integral

Crema de zanahoria
Ensaladilla
Garbanzos con espinacas, huevo y arroz
Fruta fresca
Pan blanco

Sopa de verduras con garbanzos y fideos
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Arroz con verduras (Bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral

Crema de espinacas
Ensalada de lechuga, tomate y millo
Albóndigas de lentejas con salsa de tomate y papas sancochadas
Yogur natural
Pan blanco

Potaje de garbanzos
Ensalada de col
Pasta integral con tomate y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

Sopa de verduras con arroz
Ensalada de cuscús, tomate, zanahoria y salsa de yogur y curry
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Fruta fresca
Pan integral

Crema de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, millo y zanahoria
Espaguetis con tomate y tofu
Fruta fresca
Pan blanco

Crema de guisantes
Ensalada de pepino, tomate y millo
Arroz integral con verduras (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral

Papas, judías y fideos
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Varitas de verdura con puré de papas
Yogur natural
Pan blanco



Día de primaria

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 respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos 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.