

# DEUTSCHE SCHULE

Mayo -2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

4

Crema de espinacas  
Ensalada mixta  
Soja texturizada con arroz y salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

11

Rancho canario (fideos, garbanzos, papas)  
Ensalada de cuscús, tomate, pepino y salsa de yogur (tabulé)  
Tortilla francesa de jamón, queso y zanahoria con lechuga y tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

18

Sopa de ave con fideos  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Ropa vieja de zanahoria y garbanzos (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan integral

25

Brócoli gratinado  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y brócoli salteado (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan integral

5

Potaje de lentejas con arroz  
Ensalada de piña y cangrejo con salsa rosa  
Pollo al horno con salsa de champiñones y zanahorias salteadas  
Fruta fresca  
Pan blanco

12

Sopa de verduras con arroz  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y millo  
Salmon al horno con salsa teriyaki y verduras (pimiento, tomate, cebolla) (bowl para el buffet)  
Fruta fresca  
Pan blanco

19

Calabacín teriyaki  
Ensalada de tomate, queso y albahaca (caprese)  
Macarrones integrales con tomate y soja texturizada  
Fruta fresca  
Pan blanco

26

Sopa de pescado con arroz integral  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Tallariines con verduras, soja texturizada y huevo  
Fruta fresca  
Pan blanco

6

Sopa de estrellitas  
Ensalada de remolacha  
Merluza al horno con salsa verde y guisantes (bowl con arroz y verduras para buffet)  
Fruta fresca  
Pan integral

13

Crema de calabacín  
Ensalada de lechuga, tomate, millo y zanahoria  
Garbanzos con arroz integral, verduras y salsa de tomate  
Fruta fresca  
Pan integral

20

Potaje de judías con arroz  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Tortilla de papas con cebolla y alioli  
Fruta fresca  
Pan integral

27

Papas, judías y fideos  
Ensalada de pepino, tomate y millo  
Pollo al horno con salsa barba coa y zanahorias  
Fruta fresca  
Pan integral

7

Verduras salteadas con soja  
Ensalada de lechuga, pepino y salsa de yogur  
Pizza de atún y queso  
Yogur natural  
Pan blanco

14

Guisantes con jamón  
Ensalada de col  
Espaguetis boloñesa mixta (cerdo/vacuno)  
Yogur natural  
Pan blanco

21

Crema de berros  
Ensalada de lechuga, tomate y millo  
Albóndigas mixtas (pollo/vacuno) con salsa de tomate y papas sancochadas o arroz  
Yogur natural  
Pan blanco

28

Crema de col  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Merluza frita con papas arrugadas y mojo rojo  
Yogur natural  
Pan blanco

8

Crema de calabacín  
Ensalada oriental  
Macarrones integrales con tomate y huevo  
Fruta fresca  
Pan integral

15

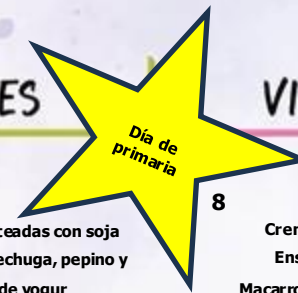
Crema de calabaza  
Ensalada de berros, lechuga, tomate y millo (canaria)  
Pollo al horno con papas fritas  
Macedonia  
Pan integral

22

Crema de verduras con lentejas  
Ensaladilla  
Merluza a la portuguesa con zanahorias baby  
Fruta fresca  
Pan integral

29

Crema de coliflor  
Salpicón de atún  
Risotto de calabaza  
Fruta fresca  
Pan integral



FISH REVOLUTION



# 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](http://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

## 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.**