

DEUTSCHE SCHULE- VEGETARIANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

5

Potaje de lentejas con arroz
Ensalada de piña y millo con salsa rosa
Verduras salteadas con huevo revuelto
Fruta fresca
Pan blanco

6

Sopa de estrellitas
Ensalada de remolacha
Garbanzos con arroz, salsa de tomate y guisantes (bowl con verduras para buffet)
Fruta fresca
Pan integral

7

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

8

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

11

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

12

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

13

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

14

Crema de guisantes
Ensalada de col
Espaguetis boloñesa de soja
Yogur natural
Pan blanco

15

Crema de calabaza
Ensalada de berros, lechuga, tomate y millo (canaria)
Pisto con huevo
Macedonia
Pan integral

18

Sopa de verduras con fideos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Ropa vieja de zanahoria y garbanzos
Fruta fresca
Pan integral

19

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

20

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

21

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

22

Crema de verduras con lentejas
Ensaladilla vegetal
Guisantes con arroz, tomate y tofu
Fruta fresca
Pan integral

25

Brócoli gratinado
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Brócoli salteado con arroz, judías y salsa de queso (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan integral

26

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

27

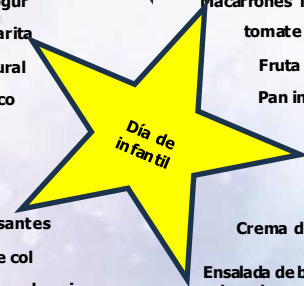
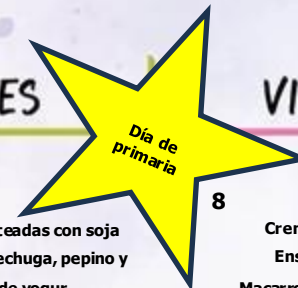
Papas, judías y fideos
Ensalada de pepino, tomate y millo
Cuscús con judías y verduras
Fruta fresca
Pan integral

28

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

29

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



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

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.