DEUTSCHE SCHULE - Dieta: VEGETARIANO

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 CREMA DE VERDURAS GUISANTES CON ARROZ, HUEVO Y SALSA DE TOMATE ENSALADA DE PASTA FRUTA FRESCA	**6** CREMA DE GUISANTES ARROZ TRES DELICIAS Y ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y SALSA DE YOGUR FRUTA FRESCA	**7** POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS CON CEBOLLA Y ALIOLI ENSALADA MIXTA FRUTA FRESCA	**8** CREMA DE COL ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA DE SOJA TOMATES DE TOMATE, MILLO Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	**9** SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ROPA VIEJA DE ZANAHORIA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA FRESCA
12 DIA NO LECTIVO	**13** CREMA DE CALABAZA HUVO, ESPIRALES INTEGRALES, VERDURAS Y SALSA DE SOJA JUDIAS A LA VINAGRETA FRUTA FRESCA	**14** SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA VERDURAS AL AJILLO CON GARBANZOS Y CUSCUS FRUTA FRESCA	**15** POTAJE DE JUDIAS VARITAS DE VERDURA CON PAPAS ARRUGADAS Y MOJO ROJO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MILLO Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL	**16** CFEMA DE ESPINACAS RISOTTO DE CALABAZA ENSALADA CAPRESSE MACEDONIA DE FRUTAS
19 CALABACIN TERIYAKI PISTO CON HUEVO ENSALADILLA FRUTA FRESCA	**20** POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA Y TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA FRESCA	**21** CREMA REINA ARROZ CON VERDURAS Y TOFU TOMATES DE TOMATE, MILLO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA	**22** CREMA DE BERROS LASAÑA VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MILLO Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL	**23** SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SOJA TEXTURIZADA CON VERDURAS TOMATES DE TOMATE, MILLO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA
26 CREMA DE VERDURAS CON GARBANZOS ESPIRALES CARBONARA DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA	**27** CREMA DE CALABAZA VERDURAS SALTEADAS (10) ENSALADA DE LENTEJAS FRUTA FRESCA	**28** POTAJE DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL ENSALADA MIXTA ARROZ, PAPAS, SALCHICHAS, HUEVO FRUTA FRESCA	**29** CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESAS VEGETALES CON PAPAS FRITAS Y KETCHUP ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	**30** SOPA MINESTRONE ARROZ CON VERDURAS, GARBANZOS Y HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA

NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Scolarest

NOTAS:

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.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.