

MENU BASAL - DEUTSCHE SCHULE

Febrero

LUNES

04-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada italiana
Potaje de judias pintas Tortilla española c/cebolla y mahonesa
Fruta, pan blanco o integral, agua

MARTES

05-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada Waldorf c/nueces
Crema de Berros Paella de pollo c/limón
Lácteo, pan blanco o integral, agua

MIÉRCOLES

06-feb
Tronquitos de verduras frescas Tomates a la andaluza
Potaje de Verduras Lomo de cerdo en salsa cazadora
Fruta, pan blanco o integral, agua

JUEVES

07-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada mixta
Sopa de pescado c/arroz Calamares romana con alioli y papas sancochadas
Lácteo, pan blanco o integral, agua

VIERNES

08-feb
Tronquitos de verduras frescas Batido Multifrutas
Crema Reina Pasta carbonara
Fruta, pan blanco o integral, agua

11-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de huevos
Potaje de lentejas Canelones vegetales con bechamel
Fruta, pan blanco o integral, agua

12-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada Toscana
Crema de temporada Pollo moruno c/couscous
Lácteo, pan blanco o integral, agua

13-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de pasta
Sopa de ave c/fideos Pizza jamon y champiñones
Fruta, pan blanco o integral, agua

14-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada de remolacha
Crema mediterránea Arroz marinero c/limón
Lácteo, pan blanco o integral, agua

15-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada mixta
Potaje de judias blancas Fogonero al horno c/mojo rojo y papas sancochadas
Fruta, pan blanco o integral, agua

18-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de cherries
Potaje de verduras Varitas de verduras c/papas al ajillo
Fruta, pan blanco o integral, agua

19-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada César
Sopa de ave c/garbanzos Albondigas jardinera c/arroz
Lácteo, pan blanco o integral, agua

20-feb
Zumo Natural de Naranja
Tronquitos de verduras frescas Ensalada reineta
Potaje de judias blancas Tacos de pescado c/papas sancochadas y mahonesa
Fruta, pan blanco o integral, agua

21-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada mediterránea
Crema de calabaza y zanahoria ECO Estofado de cerdo
Lácteo, pan blanco o integral, agua

22-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de col y zanahoria
Sopa de cocido Pechuga de pollo empanada c/papas panaderas
Fruta, pan blanco o integral, agua

25-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada mixta
Potaje de judias verdes Pescado frito c/limón y papas sancochadas
Fruta, pan blanco o integral, agua

26-feb
Tronquitos de fruta frescas Judías a la vinagreta
Crema de espinacas Pasta c/salsa tomate natural y atún
Lácteo, pan blanco o integral, agua

27-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de berros
Potaje de lentejas c/chorizo Escalope de cerdo c/limón y papas sancochadas
Fruta, pan blanco o integral, agua

28-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada Waldorf
Crema Zanahoria ECOLOGICA Frijoles con arroz
Lácteo, pan blanco o integral, agua

01-mar
Tronquitos de verduras frescas Ensalada americana
Sopa campesina Pechuga de pollo asado Muslo de pollo asados y papas
Fruta, pan blanco o integral, agua



Scolarest

MENU VEGETARIANO - DEUTSCHE SCHULE

Febrero

LUNES

04-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada italiana Potaje de judias pintas Tortilla española c/pimiento-cebolla y mahonesa Fruta, pan blanco o integral, agua

MARTES

05-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada Waldorf c/nueces Crema de Berros Paella vegetal c/limón Lácteo, pan blanco o integral, agua

MIÉRCOLES

06-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de huevos Potaje de Verduras Calabacin relleno Fruta, pan blanco o integral, agua

JUEVES

07-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada mixta Sopa de campesina c/arroz Verduras fritas con alioli y papas sancochadas Lácteo, pan blanco o integral, agua

VIERNES

08-feb
Tronquitos de verduras frescas Batido Multifrutas Crema Reina Pasta carbonara sin bacon Fruta, pan blanco o integral, agua

11-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de tallos Potaje de lentejas Canelones vegetales con bechamel Fruta, pan blanco o integral, agua

12-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada variada Crema de Temporada Couscous vegetal Lácteo, pan blanco o integral, agua

13-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de pasta Sopa de verduras c/garbanzos Pizza calabacin, pimiento y cebolla Fruta, pan blanco o integral, agua

14-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada de remolacha Crema Mediterránea Arroz con verduras c/limón Lácteo, pan blanco o integral, agua

15-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada mixta Potaje de judias blancas Pimiento relleno Fruta, pan blanco o integral, agua

18-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de cherrys Potaje de verduras Varitas de verduras c/papas al ajillo Fruta, pan blanco o integral, agua

19-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada César sin pollo Potaje de col y garbanzos Albondigas vegetales jardinera c/arroz Lácteo, pan blanco o integral, agua

20-feb
Zumo Natural de Naranja
Tronquitos de verduras frescas Ensalada reineta Potaje de judias blancas Berenjena rellena gratinada con arroz Fruta, pan blanco o integral, agua

21-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada mediterránea Crema de calabaza y zanahoria ECO Pisto con huevo duro Lácteo, pan blanco o integral, agua

22-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de col y zanahoria Sopa de cocido Escalope vegetal c/papas panaderas Fruta, pan blanco o integral, agua

25-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada mixta Potaje de judias verdes Salteado Thai Fruta, pan blanco o integral, agua

26-feb
Tronquitos de fruta frescas Judias a la vinagreta Crema de espinacas Pasta a la napolitana s/atún Lácteo, pan blanco o integral, agua

27-feb
Tronquitos de verduras frescas Ensalada de berros Potaje de lentejas Burger de quinoa con chutney de piña Fruta, pan blanco o integral, agua

28-feb
Tronquitos de fruta frescas Ensalada Waldorf Crema Zanahoria ECOLOGICA Frijoles con arroz Lácteo, pan blanco o integral, agua

01-mar
Tronquitos de verduras frescas Ensalada americana sin bacon Sopa campesina Verduras asadas c/papas ajillo y tortilla francesa Fruta, pan blanco o integral, agua



Scolarest

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ma
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:

Información de interés

1. Tenemos a su disposición la información relativa a los alérgenos según el reglamento 1169 / 2011 que permite identificar los alérgenos presentes en nuestras recetas.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia

Respecta el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
- Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SEMANAL

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta