

# MENÚ BASAL SEPTIEMBRE 2023- DEUTSCHE SCHULE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/09/2023

Crema de calabacín con gofio

*Ensalada mediterránea*

Arroz tostado con zanahoria y huevo revuelto

Fruta fresca

Pan y agua

05/09/2023

Potaje de garbanzos

*Ensalada mixta con atún*

Espaguetis carbonara

Fruta fresca

Pan y agua

06/09/2023

Sopa de ave con fideos

*Ensalada caprese*

Fogonero con ajo y perejil y papas al horno

Fruta fresca

Pan y agua

07/09/2023

Crema de calabaza y zanahoria

*Ensalada griega*

Pollo barbacoa con brócoli salteado

Postre lácteo

Pan y agua

08/09/2023

11/09/2023

Potaje de judías pintas

*Ensalada de pepino*

Lomos de merluza con salsa verde y guisantes

Fruta fresca

Pan y agua

12/09/2023

Sopa minestrone

*Ensalada canaria (Berros, millo, tomate)*

Lomo de cerdo teriyaki con papas asadas

Fruta fresca

Pan y agua

13/09/2023

Coliflor gratinada con nata y queso

*Judías vinagreta*

Arroz con verduras

Fruta fresca

Pan y agua

14/09/2023

Crema de verduras con gofio

*Ensalada de tomate y huevo duro*

Macarrones con salsa de champiñones

Postre lácteo

Pan y agua

15/09/2023

Verduras salteadas con soja

*Ensalada de lechuga y tomate*

Ropa vieja de pollo

Macedonia de fruta fresca

Pan y agua

18/09/2023

Sopa de verduras

*Tabulé*

Lomo de cerdo al horno con verduras salteadas

Fruta fresca

Pan y agua

19/09/2023

Crema oriental

*Ensalada oriental*

Arroz tres delicias

Fruta fresca

Pan y agua

20/09/2023

Potaje de lentejas

*Ensalada tropical*

Espaguetis con aceite, ajo, orégano y huevo

Fruta fresca

Pan y agua

21/09/2023

Crema de zanahoria

*Ensalada mixta*

Fogonero frito con papas arrugadas y mojo rojo

Postre lácteo

Pan y agua

22/09/2023

Champiñones al ajillo

*Ensalada de tomate y millo*

Pollo al ajillo con puré de papas

Fruta fresca

Pan y agua

25/09/2023

Brócoli gratinado con nata y queso

*Ensalada italiana*

Pollo al limón con zanahorias

Fruta fresca

26/09/2023

Sopa de fideos

*Ensalada toscana*

Lomos de merluza al horno con tomate

Fruta fresca

27/09/2023

Crema de berros

*Tomates aliñados*

Arroz con huevo y salsa de tomate casera

Fruta fresca

28/09/2023

Verduras al ajillo

*Ensalada americana*

Espaguetis boloñesa de mix de carnes

Postre lácteo

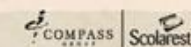
29/09/2023

Guisantes con jamón

*Ensalada de tomate y zanahoria*

Lomo de cerdo al horno con menestra y papas

Fruta fresca



Aquí SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

SCOLAREST

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES  
VERDURAS  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
FRUTA  
LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS  
CEREALES O FÉCULAS  
PESCADO O HUEVO  
CARNE MAGRA O HUEVO  
PESCADO O CARNE MAGRA  
LÁCTEOS O FRUTA  
FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empieza hoy a mejorar el resto de tu vida!

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

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

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS GROUP | Scolarest